



+7 (495) 009-66-99
agent@r-express.ru
www.r-express.ru

109004 г. Москва,
Земляной Вал, д. 59
стр. 2, 6 этаж

Аюрведа-тур

Аюрведа-тур — симбиоз современной медицины и традиционных аюрведических знаний. С давних времен Аюрведу использовали для восстановления баланса тела, души и духа. Именно баланс, согласно учению, приводит к счастливой и гармоничной жизни, совершенному здоровью и долголетию.

Программа направлена на восстановления баланса тела, души и духа. Способствует совершенному здоровью и долголетию.

Возраст: от 18 лет до 65 лет.

Программа включает в себя:

- Общая лекция
- Абхьянга и Широухара
- Дыхательная гимнастика
- Ванна «Очищение»
- Спелеотерапия
- Йога/бодифлекс
- Сауна
- Вегетарианское меню
- Скандинавская ходьба и терренкур
- Индивидуальные процедуры в номере
- Прием настоя из куркумы
- Водный баланс
- Индивидуальные рекомендации

Результаты программы:

- Прекращение суеты и беспокойств
- Обретение внутреннего равновесия
- Мягкое погружение в себя, обретение силы и осознанности
- Чувство удовлетворённости
- Через уважительное отношение к своему телу научиться заботиться о своём здоровье