



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

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

Программа «Энергия Аюрведы»

“Энергия Аюрведы” – это уникальная программа, объединяющая в себе древние традиции аюрведы, спа-процедуры и духовные практики для достижения гармонии тела, разума и души.

Продолжительность: 4 дня/ 3 ночи, 7 дней/ 6 ночей, 10 дней/ 9 ночей

Состав программы (7 дней/ 6 ночей):

- **Проживание в комфортабельном номере**
- **Диетическое питание.** 3-х разовое питание для очищения организма от токсинов. В результате вы укрепите иммунитет, обретете запас сил и энергии.
- **Детокс-бар.** Кислородный коктейль, фито-чай, хлорелла (Имеются противопоказания)
- **Лекция «Введение в аюрведу».** Космогенезис, Три гуна, Три Доша. Определение конституции с практическими советами по нормализации питания и введению в аюрведическую кулинарию.
- **1 Спа-программа «Детоксикация».** Спа-программа предназначена для очищения организма от токсинов, улучшения общего самочувствия и восстановления энергии. Программа включает в себя несколько этапов, начиная с **душем Виши**, который помогает расслабить мышцы и улучшить циркуляцию крови. Затем следует **пилинг всего тела** который помогает удалить отмершие клетки кожи и стимулирует обновление клеток. После этого проводится **водорослевое обертывание** зонально, которое способствует выводу токсинов, увлажнению и питанию кожи. Все эти этапы вместе помогают улучшить общее состояние организма, улучшить качество кожи, а также ускорить метаболизм и улучшить работу лимфатической системы. 110 мин.
- 1 процедура - "**Мантры вселенной**". Это уникальная процедура, объединяющая силу звука и бесконтактного массажа для достижения гармонии и здоровья. В ходе этой процедуры, звучащие мантры, наполняют пространство вокруг вас, создавая атмосферу глубокого расслабления и внутреннего покоя. В сочетании с бесконтактным массажем, мантры способствуют расслаблению спазмированных мышц, улучшению кровоснабжения и активизации обменных процессов в организме. "Мантры вселенной" не только приносят физическое облегчение, но и способствуют гармонизации души и ума, помогая достичь глубокого внутреннего равновесия. 20 мин.
- 1 процедура - **Абхьянга, Кедровая фитобочка.** Классика «аюрведического жанра». Процедура энергичная, приятная и одновременно расслабляющая. Абхьянга омолаживает и питает кожу, воздействует на глубокие ткани, освобождает клетки от токсических веществ. Благодаря стимуляции кровообращения в районе шеи и головы улучшается концентрация, снимаются стрессы и усталость. 60 мин.
- 1 процедура - **БАРИСМАН – железный веник; Кедровая фитобочка.** Железный веник дает эффект прогрева тела, выведение токсинов, разогрев мышц, устранение застойных явлений, улучшение периферийного кровообращения, укрепление костей и суставов, улучшение состояния кожи, антицеллюлитный эффект, сжигание жировых отложений, нормализации веса тела, омоложение костного мозга и как следствие всего организма.
При регулярном использовании дает эффект «железной рубашки», когда тело может выдерживать сильные удары и большие нагрузки, а также повышается

стрессоустойчивость за счет улучшения общего самочувствия, усиление иммунитета и насыщение энергией всего тела. 60 мин.

- **2 посещения «Соляного пляжа».** Способствует насыщению крови кислородом, укреплению иммунитета, обновлению кожи, улучшается структура волос, повышается способность организма к регенерации, снимается воспаление легочной ткани, препятствует развитию патологических изменений в органах дыхания, ускоряется метаболизм. 45 мин .
- **2 Даосских массажа внутренних органов брюшной полости Ци-нэйцзан.** Оказывает комплексное воздействие на все системы человека, включая пищеварительную, сердечно-сосудистую и другие системы. Уникальный массаж для трансформации энергии, восстановления здоровья и психологического баланса в организме. 45 мин.
- **Релакс-уход головы.** Способствует снятию головной боли и усталости, нормализации давления, укреплению корней волос, снятию болевых ощущений в суставах и мышцах головы, лица и шеи, нормализации сна и избавлению от хронической усталости. 30 мин.
- **1 Практикум стояния на гвоздях Садху.** Мастер поможет совершить духовную практику, в результате которой произойдет проработка на ментальном уровне, а также улучшение физиологического состояния путем повышения скорости метаболизма и балансировки деятельности внутренних систем и органов за счёт благоприятного воздействия на рефлексорные точки стоп.
- **2 посещения групповой йоги.** Самопознание себя, достижение ясности ума, расслабление, обретение полной внутренней гармонии. 60 мин.
- 1 занятие - **Аюрведические мантры для здоровья физического тела. 60 мин.**