



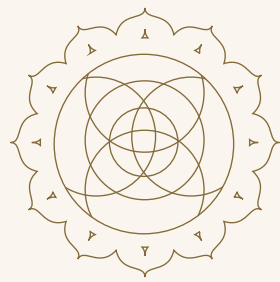
Ananda Wellness программы

ANĀNDA
— IN THE HIMALAYAS —



Оглавление

Ananda wellness-программы	3
Стандартное содержание всех wellness-программ	5
⇒ Холистический детокс	6
⇒ Йога детокс	8
⇒ Панчакарма	10
⇒ Омоложение по аюрведе и улучшение иммунитета	12
⇒ Омоложение и здоровое старение	14
⇒ Холистическая йога	16
⇒ Антистресс	18
⇒ Медитации Дхьяна	20
⇒ Улучшение качества сна	22
⇒ Контроль веса	24
⇒ Активный фитнес	26
⇒ Восстановление баланса	28
⇒ Женское здоровье	30
⇒ Повышение фертильности	32
⇒ Терапия хронической боли	34
Условия бронирования и аннуляции для wellness-программ	36



Ananda wellness-программы

В Ananda большой выбор интенсивных, объемных и базовых спа-программ, которые направлены на достижение различных целей по улучшению состояния здоровья.

Интенсивные wellness-программы

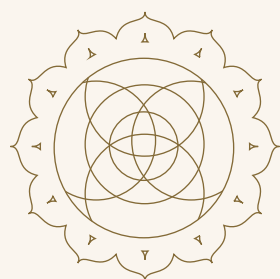
Интенсивные wellness-программы Ananda направлены на достижение конкретных результатов с глубоким подходом к вопросу оздоровления и продолжительным эффектом. Они идеально подойдут для тех, кто ищет решение сложных проблем со здоровьем, хронических заболеваний или комплексных расстройств. Программы включают в себя постоянную поддержку специалистов. Консультации с экспертами проходят до начала, во время и после прохождения программ для отслеживания прогресса и гарантии достижения желаемых результатов. Интенсивные программы имеют высокую частоту ежедневных процедур, дополненных индивидуальными занятиями йогой, медитацией, фитнесом и другими оздоровительными практиками. В среднем, интенсивные wellness программы включают 3 часа оздоровительных процедур и индивидуальных практик ежедневно.

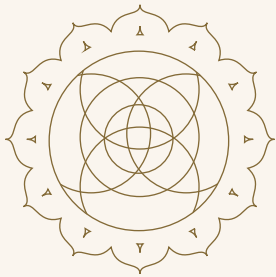
Объемные wellness-программы

Объемные wellness-программы Ananda направлены на поддержание здоровья проактивно, решение среднего уровня расстройств и заболеваний, а также проблем, связанных с образом жизни. Программы включают в себя постоянную поддержку специалистов. Консультации с экспертами проходят до начала, во время и после прохождения программ для отслеживания прогресса и гарантии достижения желаемых результатов. Программы включают в себя процедуры в сочетании с персональными занятиями йогой, медитацией, фитнесом и прочими оздоровительными практиками. В среднем, объемные wellness программы включают 2 часа оздоровительных процедур и индивидуальных практик ежедневно.

Базовая wellness-программа

Ananda также предлагает Базовую wellness-программу, которая представляет собой введение в понимание вашего тела и разума с использованием холистического подхода. Индивидуально подобранные процедуры станут началом Вашего пути по формированию здорового образа жизни. Консультации с экспертами проходят до начала и во время прохождения программы. Гостям на Базовой программе предлагается улучшить эффект оздоровления, благодаря посещениям ежедневных групповых занятий йогой, медитацией, а также лекций по Веданте. Базовая wellness программа включает 1 час оздоровления ежедневно - процедуру или индивидуальную практику.



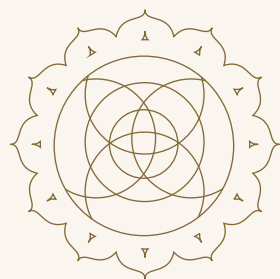


Описание программ

Категории программ и минимальная продолжительность

ПРОГРАММА	ИНТЕНСИВНЫЕ И ОБЪЕМНЫЕ WELLNESS ПРОГРАММЫ		
	7 ночей	14 ночей	21 ночей
ДЕТОКС И ОЧИЩЕНИЕ			
Холистический детокс	✓	✓	✓
Йога детокс	✓	✓	✓
Панчакарма			✓
ИММУНИТЕТ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА			
Омоложение по аюрведе	✓	✓	✓
Омоложение и здоровое старение	✓	✓	✓
Холистическая йога	✓	✓	✓
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ			
Антистресс	✓	✓	✓
Медитации Дхьяна	✓	✓	✓
Улучшение качества сна	✓	✓	✓
ФИТНЕС И КОНТРОЛЬ ВЕСА			
Контроль веса		✓	✓
Активный фитнес	✓	✓	✓
ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС			
Восстановление баланса	✓	✓	✓
Женское здоровье		✓	✓
Повышение фертильности		✓	✓
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ			
Терапия хронической боли	✓	✓	✓





Стандартное содержание всех wellness-программ

- **A** — Онлайн-анкета, которую гости должны заполнить до заезда в отель, содержащая общие вопросы о состоянии здоровья (обязательна для подтверждения wellness-программы)
- **B** — Рекомендации по питанию и образу жизни (для достижения максимального эффекта рекомендовано соблюдать в течение недели до начала wellness-программы)
- **C** — Консультации
 - Консультации с ведущим консультантом по прибытии, текущие оценки прогресса, подведение итогов перед отъездом и последующие консультации по возвращении.
 - Объемные и интенсивные wellness-программы включают в себя консультацию с физиотерапевтом и эмоциональным хилером
- **D** — Трехразовое питание - завтрак, обед и ужин по системе оздоровительной кухни Ananda, на человека за ночь

Специальное меню составляется индивидуально для каждого человека – оно включает сезонные продукты, приготовленные рекомендованным способом. Шесть основных вкусов – сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий сочетаются с тремя макронутриентами (белками, жирами и углеводами), которые обеспечивают организм питательными веществами, необходимыми для хорошего здоровья. Наша кухня включает свежие натуральные продукты с низким содержанием жиров и калорий, с акцентом на цельные зерна, свежие фрукты и овощи, нежирные белки, молочные продукты с пониженным содержанием жиров. Мы избегаем добавления искусственных солей, красителей, ароматизаторов или консервантов.
- **E** — Гидротерапия: парная, сауна, ледяной бассейн, кнаип-бассейн
- **F** — Расписание оздоровительных активностей (групповые занятия):
 - Йога – ежедневно
 - Пранаяма, медитация и чтение мантр – ежедневно
 - Лекции по Веданте и дискуссии – ежедневно
 - Фитнес – ежедневно
 - Кулинарные мастер-классы – еженедельно
 - Лекции по здоровому образу жизни – еженедельно
 - Трекинг в горы к храму Кунджапури – еженедельно
- **G** — ПРОГРАММЫ ВКЛЮЧАЮТ
 - Перечисленные пункты программ являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.
 - Все персональные занятия йогой, фитнесом и медитацией при двухместном размещении рассчитаны на номер, если иное не предписано wellness-консультантом.



➤ Холистический детокс

Токсины постоянно накапливаются в организме из-за загрязнения и других неблагоприятных факторов окружающей среды, которые приводят к недостатку энергии, увеличению массы тела, воспалений разного характера и т.д. Детокс заключается в мобилизации токсинов и их удалении путем стимуляции печени к выводу токсинов из организма. Он очищает всю пищеварительную систему, оптимизируя пищеварительную способность и процесс усвоения, метаболическую активность и способность выводить токсины из организма, улучшая циркуляцию крови и лимфы и, наконец, насыщая организм необходимыми питательными веществами.

Целью программы является очищение тела и разума от токсинов и негативного мышления безопасным способом под контролем наших специалистов.

Для кого подойдет программа: для людей с замедленным обменом веществ, испытывающих проблемы с печенью, пищеварением и уровнем холестерина. Также подойдет для активных путешественников и для улучшения общего состояния организма.

Программа «Холистический детокс» включает процедуры по детоксикации наряду с йогой, медитацией и индивидуальной диетой, составленной на основе типа Доши. Она очищает пищеварительную систему и органы, связанные с ней, - печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, с помощью аюрведической техники шодхана, йоги и восточной терапии. Индивидуальные занятия фитнесом с акцентом на укрепление сердечно-сосудистой системы, восстановлении мышечного тонуса и пассивной растяжке улучшают функцию кровообращения и способствуют активному выведению токсинов и продуктов метаболизма, накопленных в мышцах и лимфатической системе. Диета на основе типа Доши из органических ингредиентов с правильным сочетанием микро- и макроэлементов помогает сбалансировать агни (или огненную энергию – метаболическую функцию в организме).

Объемная программа «Холистический детокс», рассчитанная на 7 и более ночей, выводит токсины из всего организма с помощью различных аюрведических очищающих процедур. Йогические асаны и дыхательные техники устраняют как физические, так и психологические блоки. Йогические техники очищения помогут избавиться от токсинов в пищевode и синусах (пазухах, каналах и полостях тела). Индивидуальное детокс-питание оптимизирует обмен веществ и помогает в процессе очищения организма и восполнения жизненно важных питательных веществ после детоксикации. Объемная программа «Холистический детокс» повышает уровень энергии в теле и способность концентрации внимания, улучшает пищеварение и абсорбцию питательных веществ, укрепляет иммунитет, повышает выносливость, кожа приобретает здоровый вид, а тело приходит в тонус.

Холистический детокс	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные, Очищающие	11	23	33	18	35	53
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация, Фитнес	3	6	10	3	6	10
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	10	8	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим доктором

По прибытии, текущее отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Йога детокс

Программа «Йога детокс» включает шесть очищающих техник хатха-йоги (шаткармы), которые помогают вывести из тела и разума шлаки и токсины естественным и эффективным образом.

Эти очищающие техники гармонизируют Солнечную и Лунную энергии в теле, очищают систему внутренних органов от токсинов, вызванных образом жизни, привычками, неправильным питанием и стрессом. «Йога детокс» объединяет Асаны (позы хатха-йоги), Пранаяму (йогические дыхательные упражнения), Мудры (энергетические положения), Бандхи (энергетические замки) и Шаткармы, чтобы провести глубокое очищение, наполнить тело энергией и обрести гармонию.

Для кого подойдет программа: идеальна для сторонников очищения естественным образом, кто хотел бы увеличить жизненную силу, улучшить физические и умственные показатели. Программа йога-детокс основана на холистическом подходе без использования медикаментов для восстановления здоровья и омоложения путем очищения тела от токсинов, улучшения работы иммунной системы, восстановления ясности ума.

Сердцем программы являются Шаткармы, шесть техник очищения, которые очищают внутренние системы организма. Первые три фокусируются на физическом теле, устраняя блоки в пищеварительной, дыхательной и кровеносной системах. Эти практики приводят к легкости, обновлению энергии и готовят тело к восприятию более глубокой медитации. Последние три Шаткармы успокаивают ум, снимают стресс и улучшают концентрацию, что приводит к эмоциональному равновесию и ясности ума.

Йога детокс	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные, Очищающие	10	18	27	11	26	42
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	6	13	20	12	19	27
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	11	8	9	11

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - специалистом по Йоге и Медитации

По прибытии, текущее отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Панчакарма

Традиционная аюрведическая программа «Панчакарма» – это наиболее естественное и полное очищение организма. Данная программа идеально подходит для детоксикации, омоложения тела и разума и исцеления изнутри.

Программа «Панчакарма» рассчитана на 21 ночь и состоит из трех определенных этапов.

Для кого подойдет программа: программа предназначена для глубокой клеточной детоксикации и восстановления внутреннего баланса. Также подойдет лицам с диабетом, мигренью, лишним весом, а также для людей с хроническими проблемами с пищеварением.

Первая часть – Пурвакарма или подготовительные процедуры. Перед очищением необходимо подготовить организм к выводу токсинов. Программа начинается с улучшения пищеварения на клеточном уровне и на уровне работы желудочно-кишечного тракта благодаря сокам для стимуляции процесса пищеварения (дипана) и слабительным средствам (пачана). За этим следует Снехапана – употребление топленого лекарственного масла гхи от 3 до 7 дней в зависимости от физического состояния человека.

Далее следует Снехана – массаж всего тела с использованием масел и техник, которые помогают токсинам двигаться в желудочно-кишечном тракте. Вместе с этим идет Сведана – терапевтическое потоотделение, которое проводится каждый день сразу за Снеханой.

Второй этап состоит из основных очищающих процедур панчакармы и включает Ваману (лечебную рвоту), Виречану (прием слабительных), Кашая Васти (очищающие клизмы на основе травяного отвара), Снеха Васти (лечебные клизмы с маслами) и Насьям (очищение носовых пазух и параназальных синусов).

Третья часть программы – Пасчаткарма, которая заключается в соблюдении специальной диеты и использовании лечебных трав для восстановления пищеварительных энзимов и Иммунитета после очищения всей системы. Предоставляются рекомендации по изменениям в образе жизни по возвращению из Ananda.

Панчакарма – особая аюрведическая процедура, которая должна выполняться под руководством высококвалифицированных и опытных специалистов по аюрведе. В Ananda Панчакарма проводится под постоянным наблюдением наших аюрведических докторов и индивидуальна для каждого гостя в зависимости от его конституции.

Несмотря на то, что существуют общие принципы, программа «Панчакарма» в Ananda индивидуальна для каждого человека в зависимости от возрастной группы, состояния здоровья, конституции, пола и других факторов, например, работы системы пищеварения и уровня зашлакованности организма. Именно поэтому важна подробная история болезни. На ее основе после подробной консультации с нашим специалистом по прибытии для гостя составляется индивидуальная программа.

Панчакарма	ОБЪЕМНЫЕ	ИНТЕНСИВНЫЕ
Включают I Ночи	21	21
ПРОЦЕДУРЫ		
Аюрведические, Очищающие	34	54
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ		
Йога, Пранаяма, Медитация	9	9
КОНСУЛЬТАЦИИ		
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	10	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим врачом

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом. Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Омоложение по аюрведе и улучшение иммунитета

Программа «Омоложение по аюрведе и улучшение иммунитета» разработана для повышения жизненных сил организма с помощью интенсивных аюрведических процедур, диеты, иммуностимулирующих расаян и практик йоги. Эти терапевтические и очищающие процедуры известны своим иммуномоделирующим, нейропитательным, клеточным-антистресс действием. Программа сфокусирована на сбалансированном питании, она усиливает оджас и агни, а также микроциркуляцию. Программа улучшает иммунитет и обмен веществ, повышает энергию, делает кожу сияющей и здоровой.

Для кого подойдет программа: программа предназначена для тех, кто стремится к достижению и поддержанию оптимального физического и психологического здоровья и укрепления иммунитета. Также подойдет тем, кто перенес операции, онкологические заболевания, гинекологические проблемы.

Программа на 7 дней включает ряд процедур по детоксикации, снятию стресса и восстановлению сил. Основные процедуры помогают повысить скорость метаболизма и улучшить кровообращение. Пурвакарма (или предварительные процедуры) проводятся для выведения токсинов из "Шротов" или кровеносных путей и для подготовки организма к более серьезному очищению.

Программа омоложения по аюрведе «Шодхана», рассчитанная на 14 дней, помогает получить серьезный терапевтический эффект и избавиться от различных заболеваний. Интенсивные очищающие процедуры проводятся в течение 3-4 дней и помогают вывести токсины и уравновесить Доши в организме. Сбалансированная диета, основанная на типе преобладающей доши и принципах аюрведы, назначается на завершающем этапе программы (или на этапе Пасчаткармы), чтобы поддержать результат очищения и ускорить обмен веществ.

Программа омоложения по Аюрведе «Расаяна», рассчитанная на 21 день, обеспечивает отличное самочувствие в комплексе. Через две недели очищающие процедуры делают тело более восприимчивыми к расаяне, лечебной программе, которая помогает поддерживать тело молодым и подвижным, сохранять здоровье и долголетие, а также увеличивать физический и умственный потенциал.

Расаяна обеспечивает питание через расу (плазму), агни (пищеварительный огонь) и шроты (микроканалы). Так по аюрведической иммунологии устанавливается связь между микропитанием и иммуностимулирующим эффектом. Основные очищающие процедуры, такие как лечебные клизмы, будут включены в программу на 5-6 дней, чтобы привести в баланс Доши.

Программа «Омоложение по Аюрведе и улучшение иммунитета» улучшает иммунитет и обмен веществ, повышает энергию и жизненные силы, делает кожу сияющей и здоровой. Еженедельные консультации с доктором и постоянное наблюдение за процессом делают эту программу еще более интенсивной, индивидуальной и ориентированной на результат.

Омоложение по Аюрведе	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Очищающие	11	22	34	17	35	54
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	4	7	9	4	7	9
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	10	8	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим доктором

По прибытии, текущее отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Омоложение и здоровое старение

Возраст и здоровье отражаются на состоянии кожи, костей и суставов. Поскольку кожа — самый большой по площади орган тела, она является первым уровнем защиты от внешних факторов. Однако зачастую из-за таких факторов, как неправильное питание, гормональные изменения, недосыпание, плохая экология и курение, способность кожи работать как эффективный барьер снижается.

Программа «Омоложение и здоровое старение» с помощью аюрведических, восточных и международных процедур укрепляет здоровье кожи и способствует ее омоложению посредством очищения и питания. Эта программа также улучшает работу опорно-двигательного аппарата и избавляет от скованности мышц, ревматизма и артрита.

Для кого подойдет программа: программа предназначена для улучшения состояния кожи и волос, укрепления суставов. Также рекомендована при кожной аллергии.

Программа включает процедуры по детоксикации и решению основных проблем с кожей, а также по ее питанию путем увлажнения и омоложения клеток. Второй этап включает аюрведические процедуры для уменьшения образования морщин за счет питания и увлажнения. Он также улучшает кровообращение, очищая каналы циркуляции лимфы, и усиливает выведение токсинов. Специальные смеси масел используются для оздоровления кожи лица в сочетании с древним марма-массажем и мягкими питательными процедурами. Это помогает очистить и открыть энергетическое поле лица и шеи. Как результат вы почувствуете улучшение работы лимфосистемы и хорошее состояние кожи.

Включает процедуры для улучшения кровообращения, помогает удалить аму или метаболический «мусор», тем самым улучшая агни или метаболический огонь, успокаивая костно-мышечную систему. Стимулирующие процедуры улучшают поток энергии в теле и восстанавливают естественный баланс. Помимо улучшения состояния кожи, программа повышает гибкость суставов, укрепляет мышечную систему и замедляет процесс дегенерации.

Омоложение и здоровое старение

	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные	12	22	34	19	35	53
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	2	7	10	2	7	10
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	10	8	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим доктором

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Холистическая Йога

Наша программа холистическая йога органично объединяет и направляет древнюю мудрость классической хатха-йоги, раджа-йоги, карма-йоги, бхакти-йоги и джняна-йоги, обеспечивая всесторонний оздоровительный эффект, который позитивно повлияет на ваше физическое, умственное, эмоциональное и духовное здоровье.

Для кого подойдет программа: эта программа идеально подходит для людей, желающих углубить свое понимание философии и практики йоги, независимо от того, является ли целью улучшение гибкости, лечебное исцеление, дисциплинирование ума или повышение духовного сознания.

Программа включает в себя смесь хатха-йоги и раджа-йоги, которые фокусируются на внешних аспектах тела, дыхания и ума, способствуя стабильности, легкости и расширению сознания. Она также включает в себя элементы карма-йоги, бхакти-йоги и джняна-йоги, которые направлены на трансформацию поведения и восприятия, развивая осознанность, преданность и мудрость.

По прибытии вас ждет подробная консультация по йоге с йога-инструктором, который поможет составить правильную программу занятий в соответствии с конкретными физическими, эмоциональными и духовными потребностями. Наши опытные инструкторы помогут вам использовать динамическое сочетание персонализированных асан (поз хатха-йоги), пранаям (техник дыхания), мудр (энергетических положений) и бандх (энергетических замков), усиливая связь между телом, разумом и дыханием.

Благодаря этой программе вы получите ценные знания о своих сильных сторонах и способностях, развивая силу воли, ясность ума и эмоциональную устойчивость. Целостный подход улучшит вашу физическую силу, гибкость, сон, иммунитет и духовное осознание, помогая вам вести более гармоничную и насыщенную жизнь.

Холистическая Йога	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные	8	15	22	10	20	32
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	8	17	26	12	24	33
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	11	8	9	11

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - специалистом по йоге и медитации

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





Ментальное здоровье и душевное равновесие



➤ Антистресс

Программа «Антистресс» помогает начать вести сбалансированную, более здоровую жизнь, уменьшая стресс и успокаивая разум. Эта программа представляет собой индивидуальный холистический подход с сочетанием аюрведы, йоги, медитации и эмоционального исцеления для преодоления стресса естественным путем.

Программа разработана для того, чтобы снять напряжение тела и ума и восстановить естественный ритм работы психосоматической системы. Холистические лечебные процедуры усиливают глубокое расслабление, снимая напряжение на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях.

Для кого подойдет программа: программа для восстановления психологического благополучия, "ментального детокса" и эмоционального здоровья. Также подойдет тем, кто испытывает тревогу, депрессию, стресс, скорбь, горе, посттравматическое стрессовое расстройство.

Цель программы – успокоить нервную систему и запустить свободный поток энергии в организме. Медитативные техники и занятия по эмоциональному исцелению используют энергию жизненной силы, чтобы снять энергетические блоки в теле, позволяя целительной энергии снова течь свободно, стимулируя естественную способность тела к самоисцелению.

Первый этап заключается в том, чтобы выяснить главную причину стресса, вызывающего дисбаланс тела и разума. На основе результата будет спланирована диета и составлено оптимальное расписание процедур, работающих на глубинном уровне. Они помогут телу и разуму расслабиться и избавиться от напряжения.

Второй этап – специальные методики, которые помогают успокоить разум и оказывают расслабляющий эффект на более глубоком уровне. Медитации и занятия йогой очищают разум и помогают эффективно справиться со стрессом на долгое время.

Третий этап программы – процедуры, которые влияют на состояние разума и душевного баланса на еще более глубоком уровне. Программа «Антистресс» уменьшает стресс и тревожность, улучшает сон, укрепляет иммунитет, снимает эмоциональные энергетические блоки.

Антристресс	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные, Эмоциональный хилинг	11	24	36	19	37	55
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	2	6	9	2	6	9
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	10	8	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим врачом

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





Ментальное здоровье и душевное равновесие



➤ Медитации Дхьяна

Программа медитации Дхьяна основана на классическом подходе Раджа-йоги, фокусируясь на управлении умом для развития ментальной дисциплины, концентрации и внутренней гармонии.

Эта программа направляет участника от сенсорного отчуждения к более глубоким состояниям ментального погружения, ведущим к расширению сознания. Дхьяна, или медитация, — это процесс, в котором раскрывается потенциал ума и высшего сознания, обретая ясность и мудрость.

Для кого подойдет программа: программа для управления разумом, улучшения внимания и концентрации, соматического и психосоматического исцеления, глубокого духовного погружения. Независимо от того, новичок ли вы в медитации или опытный практик, стремящийся углубить свою практику, программа «Дхьяна» предлагает структурированный путь, который поможет вам восстановить связь со своим внутренним «я» и ощутить преобразующую силу медитации.

Программа медитации Дхьяна следует ступеням раджа-йоги, начиная с Пратьяхара, где участники учатся отстранять свои чувства от внешнего мира. Эта практика устраняет корень стресса, абстрагируя органы чувств от их чувственности, что постоянно тревожит разум.

Как только вы освоите этот прием, следующим этапом будет Дхарана, которая заключается в длительной концентрации ума на одном объекте. Этот этап устраняет отвлечения и готовит ум к более глубокой медитации.

Заключительный этап – Дхьяна, где разум полностью погружается в объект медитации. В этом состоянии вы испытываете внутренний покой, расширенное сознание и свободу от умственного напряжения. Этот структурированный подход помогает вам пройти путь от направленного управления чувствами к глубокому внутреннему спокойствию и духовному осознанию.

Медитации Дхьяна	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные	6	12	17	12	24	34
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	9	18	29	14	25	35
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	11	8	9	11

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - специалистом по йоге и медитации

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





Ментальное здоровье и душевное равновесие



➤ Улучшение качества сна

Программа «Улучшение качества сна» представляет собой индивидуальный холистический подход и включает изменение образа жизни, коррекцию диеты, аюрведическую терапию и традиционную китайскую медицину. Она направлена на улучшение качества сна при одновременном устранении сопутствующих осложнений, возникающих из-за его нарушений. Лечебная терапия и рекомендации врачей, йогов и целителей помогают успокоить нервы, а также восстановить метаболический и эмоциональный баланс для повышения уровня энергии, улучшения внимания и концентрации и общего обновления организма.

Для кого подойдет программа: программа подойдет тем, кто сталкивается с апноэ во сне, ночной прокрастинацией, неспособностью заснуть, прерывистым или неустойчивым сном.

Нарушение циркадных ритмов, вызванное проблемами со сном, может привести к воспалению, сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, ожирению, перепадам настроения, тревожным расстройствам и депрессии. Жалобы на неспособность уснуть или перманентное чувство усталости постоянно растут, поэтому основная цель программы – улучшить качество сна и способность ума погружаться в состояние глубокого отдыха.

С помощью аюрведических препаратов и диеты Бримхана (питательной и укрепляющей) первая фаза программы восстанавливает метаболизм для усиления оджас (жизненной энергии и основной сущности) и насыщения дхаты (тканей). Аюрведические процедуры и тибетские терапии, такие как Абхьянга (массаж всего тела), Пада Абхьянга (массаж стоп), рефлексотерапия, Нетра Тарпан (ритуал для глаз), успокаивающая ароматерапия и Широдхара (процедура, сосредоточенная на чакре третьего глаза), стимулируют свободный поток энергии в теле. Индивидуальные интенсивные, но при этом успокаивающие терапии побуждают человеческое тело отдыхать. Они мягко подталкивают напряженную нервную систему, подверженную чрезмерным нагрузкам, к ощущению легкости.

Затем идет работа над энергетическим и ментальным телом посредством медитаций, йоги и традиционной китайской медицины. Вторая фаза знакомит ум с идеями пространственного существования. Тратака (медитация и очистительная практика для глаз), иглоукалывание, успокаивающие гидрованны и йога нидра мягко восстанавливают способность ума сохранять спокойствие на глубинном уровне в течение более длительных периодов времени.

Третья фаза проникает глубже и ищет в эмоциональном теле причины задержки фазы сна и высокой ментальной активности в часы сна. Духовная психология и энергетическое исцеление оказывают еще более глубокое воздействие на разум и духовное тело. Программа «Улучшение качества сна» избавляет от эмоционального дискомфорта, укрепляет «ментальный иммунитет», восстанавливает способность организма к осознанному потреблению, здоровому усвоению и полной разгрузке.

Программа «Улучшение качества сна» доступна для бронирования от 7 ночей. Рекомендуемая продолжительность программы – от 14 ночей.

Улучшение качества сна	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные, Эмоциональный хилинг	12	24	36	18	38	56
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	3	5	8	3	5	8
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	10	8	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим врачом

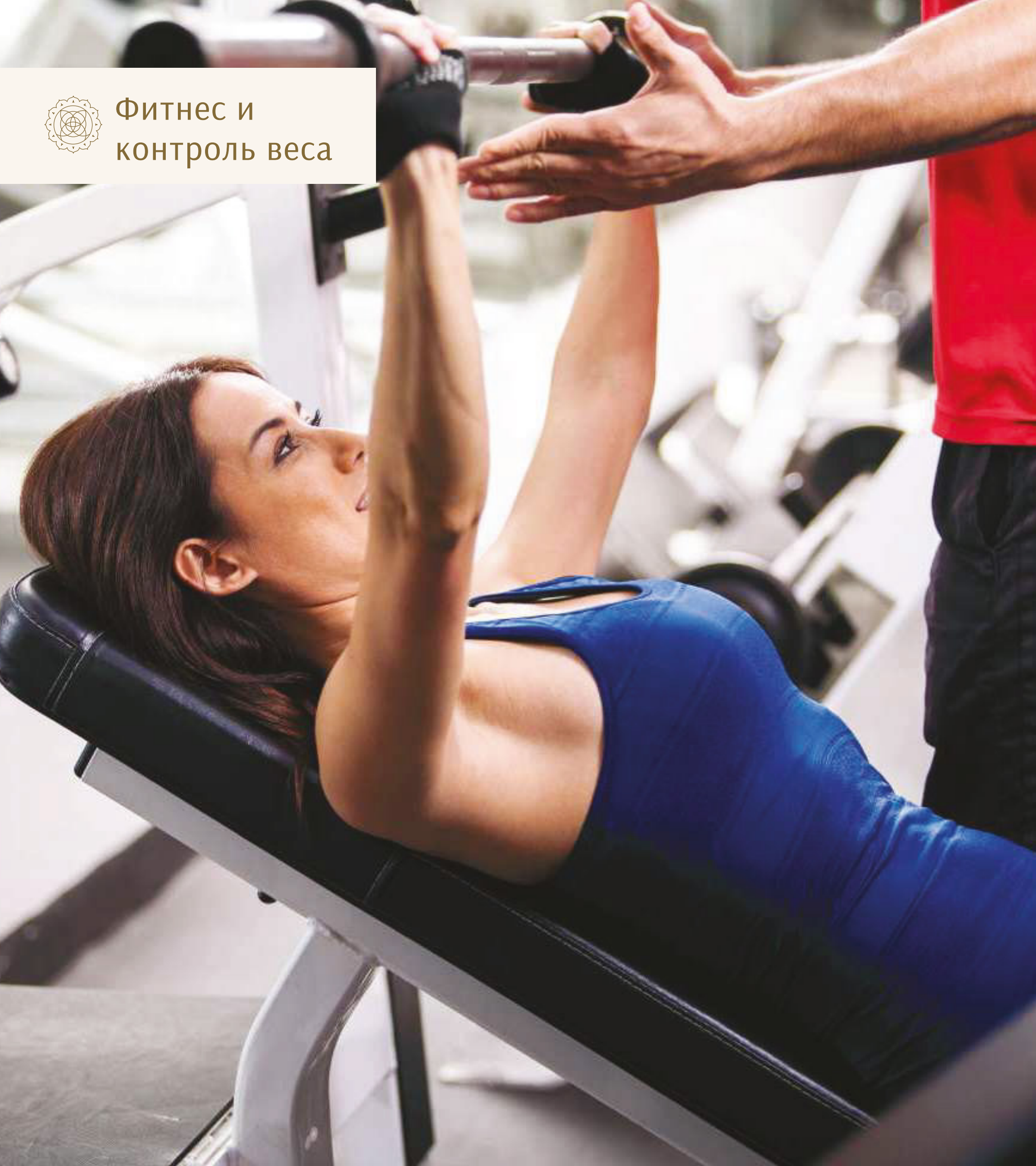
По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





Фитнес и контроль веса



➤ Контроль веса

Ananda — идеальное место, где можно обрести контроль над своим телом с помощью аюрведических и международных процедур, детоксикации, физических упражнений, йоги, диеты и медитации. Программа предлагает безопасный и эффективный способ похудеть, она улучшает обмен веществ, дает телу тонус и новые силы. Это также одна из немногих программ в мире, ключевым элементом которой является освобождение от эмоциональных блоков. В основе программы «Контроль веса» лежит поддерживающий и неагрессивный процесс, дающий при этом желаемые результаты.

Для кого подойдет программа: программа подходит как для лиц с лишним весом, которые нуждаются в его целенаправленном снижении, так и для постепенного набора веса.

Основные составляющие программы Ananda «Контроль веса» – это детокс-процедуры, физические упражнения, йога, диета и медитация. Эмоциональное исцеление является здесь ключевым компонентом. Занятия фитнесом в программе управления весом в первую очередь направлены на сжигание лишних калорий. Фитнес-консультация в день прибытия помогает тренеру оценить функциональное состояние вашего тела на основе диагностики сердечно-сосудистой системы, силы и гибкости мышц. Специальные тренировки, в том числе интервальные, будут разработаны на базе этих трех показателей. Диета на основе типа доши, состоящая из органических ингредиентов с микро- и макроэлементами, помогает привести агни (или скорость метаболизма) в нужное состояние. Когда агни выходит из равновесия, она вызывает псевдо-аппетит и неправильную работу пищеварения, что приводит к накоплению конечных продуктов метаболизма и, следовательно, к появлению целлюлита и отложению жиров в организме.

Программа «Контроль веса» продолжительностью от 14 ночей начинается с процедур, способствующих устранению амы (или конечных продуктов метаболизма) и уменьшению подкожного слоя жира. Эфирные масла с морской солью – компоненты мощного ароматерапевтического скраба, выводят токсины из кожи. Другие терапевтические процедуры выводят токсины и конечные продукты метаболизма через "шроты" или циркуляторные каналы и готовят организм к очищающим процедурам – элементам Панчакармы.

Такие процедуры Содхана, как лечебные масляные клизмы и очищающие клизмы с отваром, полностью выводят токсины из организма и повышают скорость метаболизма. Правильная сбалансированная диета, основанная на типе Доши и принципах аюрведы, назначается для поддержания результата очищения и ускорения обмена веществ. Программа Ananda «Контроль веса» способствует улучшению обмена веществ и легкости тела, лучшему усвоению питательных микроэлементов, снижению веса, жизненному тону, увеличению силы, гибкости и выносливости. Практики эмоционального исцеления направлены на высвобождение подавленных эмоций, чтобы привести в баланс тело и разум.

Контроль веса	ОБЪЕМНЫЕ		ИНТЕНСИВНЫЕ	
Включают I Ночи	14	21	14	21
ПРОЦЕДУРЫ				
Аюрведические, Международные, Очищающие, Эмоциональный хилинг	20	30	32	48
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ				
Йога, Пранаяма, Медитация, Фитнес	10	15	10	15
КОНСУЛЬТАЦИИ				
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	8	9

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим врачом

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Активный фитнес

Программа Активный фитнес направлена на улучшение физической формы и тонуса мышц, сочетая Вйаяму — древний индийский ритуал движения и дыхания с современными фитнес-техниками. Под тщательным руководством аюрведических врачей, фитнес-тренеров и физиотерапевтов, учитывается уникальная взаимосвязь тела и разума каждого человека, или Доша, чтобы адаптировать фитнес-режим для достижения сильного, подтянутого и гибкого тела. Программа Активный фитнес представляет собой уникальное сочетание персональных фитнес-тренировок, аюрведических лечебных процедур, индивидуально подобранных диет, йоги, аква-фитнеса и трекингов к подножию Гималаев.

Для кого подойдет программа: эта общеоздоровительная программа подойдет тем, кто хочет укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить подвижность суставов, справиться с нервно-мышечными заболеваниями, повысить тонус, силу и эластичность мышц, улучшить кровообращение, снизить отечность и стимулировать работу лимфатической системы.

Вьяяма помогает поддерживать баланс между тремя жизненными силами или Дошами. Она стимулирует Агни – метаболическую способность и усиливает Оджас – способность сопротивляться болезням или стрессу. Аюрведа различает упражнения на основе затрачиваемой энергии и реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем во время и после физической активности. Общая рекомендация – заниматься до тех пор, пока не появятся избыточное потоотделение, симптомы учащенного дыхания, учащенное сердцебиение или повышенный пульс; ощущение чрезмерной легкости в теле, сухости во рту и необходимости прикладывать серьезные дополнительные усилия.

Знание индивидуальной Доши (уникальных биоэнергетических сил, влияющих на тело и разум) и полное понимание мышечно-скелетной структуры гостя позволяют команде экспертов и врачей Ananda разработать персонализированный подход в программе Активный фитнес. Начальная и ключевая фаза этой программы мягко побуждает тело следовать диначарье (ежедневному циркадному циклу), проводит анализ осанки, восстанавливает структурные дисбалансы с помощью физиотерапии и включает сбалансированную диету для предотвращения воспалительных процессов, одновременно укрепляя мышцы.

Активные тренировки каждый день включают индивидуальные занятия (фитнес-сессии, буткемп тренировки, занятия на открытом воздухе) и запланированные групповые занятия (укрепление мышц кора, мобильность, использование массажных фоам-роллеров, растяжка и т.д.). Для любых застарелых и хронических травм будут проводиться сеансы реабилитации во время индивидуальных тренировок. В программу входят аква-фитнес, растяжка и йога, а также трекинги к подножию Гималаев. Консультации по питанию и корректировка диеты, направленной на укрепление мышц и выносливости, являются ключевыми аспектами второго этапа.

Программа «Активный фитнес» предполагает более глубокое понимание того, где ваше тело нуждается в улучшении. Придание рельефа мышцам и повышение выносливости необходимы для более интенсивных занятий фитнесом на открытом воздухе. Мышечная выносливость тестируется во время круговых тренировок, а персональные тренировки покажут, как ваше тело реагирует на внешние нагрузки. Восстановить силы можно с помощью физиотепарии и спортивного массажа, который снимает мышечную боль и улучшает кровообращение. На этом этапе повышенное внимание в диете уделяется сложным углеводам и белкам, которые питают организм при высокой физической активности. Спортивные нагрузки дополняются оздоровительными процедурами для ускорения кровообращения, повышения гибкости тела и восстановления баланса.

Активный фитнес	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные, Физиотерапия	10	20	30	17	31	48
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Фитнес, Трекинги / Рафтинг	6	13	17	6	13	17
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	10	8	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - физиотерапевтом

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Восстановление баланса

Программа Ananda «Восстановление баланса» использует традиционные восточные процедуры для восстановления гормонального баланса, особенно при менопаузе у женщин и при изменении уровня тестостерона и других гормонов у мужчин. Она сфокусирована на блокировании энергии, протекающей по четырнадцати меридианам. Затем используются интенсивные методы лечения, чтобы сбалансировать поток, облегчить боль, улучшить поток энергии и оживить внутренние системы.

Для кого подойдет программа: программа подойдет тем, кто испытывает гормональные изменения и дисбаланс, особенно женщинам в период перименопаузы и менопаузы.

Менопауза

Менопауза – период, когда уровень гормонов у женщины начинает меняться. Переходную фазу перед менопаузой часто называют пременопаузой. Во время этого перехода и в начале менопаузы производство эстрогена и прогестерона снижается. Именно резкое падение уровня эстрогена вызывает большинство симптомов менопаузы.

Акупунктура как альтернативный метод лечения

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ), хоть и широко используется для уменьшения симптомов менопаузы, имеет ряд побочных эффектов. Исследования с применением акупунктуры в этот период показали, что вазомоторные симптомы (ВМС), которые включают приливы, ночное потоотделение и другие симптомы менопаузы, значительно уменьшились.

Гормональные изменения у мужчин

У мужчин тестостерон помогает поддерживать и развивать мышечную массу, нормальный уровень эритроцитов, плотность костей, общее самочувствие, сексуальную и репродуктивную функцию. Симптомы низкого уровня тестостерона зависят от возраста человека и включают ухудшение самочувствия, подавленное настроение, трудности с сексуальной концентрацией и памятью, усталость, капризность и раздражительность, а также потерю мышечной силы, низкое половое влечение и эректильную дисфункцию.

Акупунктура, фитотерапия, баночная терапия, прогревание и лечебная гимнастика могут повысить уровень тестостерона при использовании по отдельности, а сочетание этих методов приведет к еще лучшему результату.

Восстановление баланса	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные	11	22	35	18	36	53
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	3	6	10	3	6	10
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	9	10	11	9	10	11

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - врачом Китайской традиционной медицины

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Женское здоровье

Менструация является жизненно важным аспектом женского здоровья, затрагивая репродуктивный период от подросткового возраста до менопаузы. Однако многие женщины сталкиваются с менструальными расстройствами, которые могут нарушить их нормальные циклы, часто сопровождаясь физическим дискомфортом или эмоциональными проблемами. Эти расстройства могут проявляться в виде обильных или скудных кровотечений, задержке менструаций и резких перепадов настроения. Эти симптомы могут существенно влиять на повседневную жизнь и также могут приводить к проблемам со здоровьем, таким как бесплодие, анемия и остеопороз.

Пременопауза, или менопаузальный переход, характеризуется индивидуальным набором изменений, включая вагинальные и нерегулярные кровотечения. Программа Женского здоровья в Ананде направлена на улучшение самочувствия женщин во время этого периода на каждом этапе жизни.

Для кого подойдет программа: эта программа рассчитана на тех, кто сталкивается с такими состояниями, как аномальное маточное кровотечение (включая обильные менструальные кровотечения, аменорея или нерегулярные менструации), дисменорея (крайне болезненные менструации), предменструальный синдром, эндометриоз, миомы и кисты матки, а также на тех, кто находится в пременопаузальном и постменопаузальном периодах, и у кого есть СПКЯ.

В Ananda мы признаем, что многие проблемы с менструацией возникают из-за дисбаланса Дош. Ananda предлагает аюрведические процедуры, направленные на восстановление гормонального баланса и детоксикацию организма. Этот целостный подход включает в себя персонализированную йогу и медитацию, индивидуальный диетический план, фитнес-тренировки и корректировку образа жизни для достижения баланса Дош. Решение эмоциональных проблем, таких как тревога, депрессия и низкая самооценка, также является ключевым компонентом плана лечения.

Лечение начинается с Нидана париварджана - устранения факторов, которые привели к возникновению заболевания. Затем проводятся процедуры по детоксикации, такие как Панчакарма. Они сопровождаются приемом индивидуальных аюрведических препаратов, питательных добавок, а также восстанавливающей терапией, чтобы привести тело в равновесие.

Крайне важно улучшить метаболизм как на пищеварительном, так и на клеточном уровне, чтобы обеспечить правильное функционирование репродуктивной системы и связанных с ней органов. План лечения включает аюрведические процедуры для детоксикации и использование трав для балансирования Дош. Весь этот процесс поддерживается персонализированными йогическими асанами и медитативными практиками, нацеленными на репродуктивную систему. Физические асаны способствуют мобилизации токсинов в лимфу, что приводит к окончательному выведению их из организма.

Кроме того, медитативные и дыхательные практики помогают уменьшить стресс, связанный с менструальными нарушениями. Индивидуальный план питания играет важную роль как в процессе лечения, так и в долгосрочном поддержании положительного эффекта от него.

Женское здоровье	ОБЪЕМНЫЕ		ИНТЕНСИВНЫЕ	
Включают I Ночи	14	21	14	21
ПРОЦЕДУРЫ				
Аюрведические, Очищающие	23	34	36	55
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ				
Йога, Пранаяма, Медитация	6	8	6	8
КОНСУЛЬТАЦИИ				
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	9	10	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим врачом

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Повышение фертильности

Программа Повышения фертильности - это персонализированный комплекс процедур, основанных на мудрости аюрведы, йоге, традиционной китайской медицины и эмоциональном исцелении, направленных на улучшение репродуктивного здоровья и поддержке естественного зачатия. Основанная на Ваджикаране, древнем направлении аюрведы, которое занимается фертильностью, эта программа акцентируется на очищении организма от токсинов, улучшении функции обмена веществ и стабилизации гормональных колебаний для улучшения качества репродуктивных клеток или шукры дхату (репродуктивного семени – мужской спермы или женской яйцеклетки), которые буквально переводятся как 'яркий, чистый и лучезарный'.

Для кого подойдет программа: прежде всего для пар или отдельных лиц, готовящихся к здоровому зачатию. Основной целью программы является улучшение качества сперматозоидов и яйцеклеток, функций репродуктивных органов, повышение энергии, устранение гормональной нестабильности и проблем, связанных с этим - ожирения, синдрома поликистозных яичников, эректильной дисфункции, эндокринного дисбаланса и нарушений образа жизни, которые влияют на процесс продолжения рода. Также данная программа идеально подходит для тех, кто планирует заморозку яйцеклеток, а также тех, кто планирует или уже проходит процедуру ЭКО.

Первая фаза программы повышения фертильности включает в себя Аюрведическую Диначарью или улучшение образа жизни. Традиционная Китайская Медицина используется для снятия блоков в меридианах (энергетических каналах), чтобы застоявшаяся энергия снова свободно циркулировала в организме. Практики йоги в свою очередь направлены усиление кровообращения в области живота, улучшение функционирования организма в целом, благоприятно воздействуя на эндокринную систему. Фаза перестройки корректирует неправильные паттерны, чтобы изменить психологическую и эмоциональную восприимчивость, подготавливая индивида или пару к интенсивным очищающим процедурам, которые предстоят в следующей фазе.

Вторая фаза биоочищающих процедур из области Панчакармы направлена на выведение накопленных токсинов (Амы), связанных с нарушенными циркуляторными силами или Дошами. Этот процесс очищает агни - метаболический огонь, который отвечает за регенерацию репродуктивного семени или шукры. Традиционная китайская медицина фокусируется на стабилизации гормональных колебаний, улучшая здоровье органов, имеющих важное значение для фертильности. Глубокое погружение в ограничивающие мышление паттерны через эмоциональную терапию составляет важную часть данного этапа.

Третья фаза, включающая шаману (очистительные) и шодхану (восстановительные) терапии, способствует улучшению настроения и нормализации выработки здоровых гормонов. Важным аспектом восстановительной фазы являются специфическая диетотерапия и применение трав, таких как Ашваганда, Шатавари, Шиладжит и Ашока.

Программа повышения фертильности доступна на 14 дней. Но в клинических случаях, минимальная длительность программы будет составлять - 21 ночь.

Повышение фертильности	ОБЪЕМНЫЕ		ИНТЕНСИВНЫЕ	
Включают I Ночи	14	21	14	21
ПРОЦЕДУРЫ				
Аюрведические, Международные, Восточные, Очищающие	23	34	36	55
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ				
Йога, Пранаяма, Медитация	6	8	6	8
КОНСУЛЬТАЦИИ				
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	9	10	9	10

*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - аюрведическим доктором

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.





➤ Терапия хронической боли

Проблема хронических и изнуряющих болей беспокоит все больше людей во всем мире. Программа «Терапия хронической боли» включает комплексные физиотерапевтические процедуры, традиционную аюрведическую терапию, асаны йоги для снятия стресса и противовоспалительную диету. Цель состоит в том, чтобы уменьшить интенсивность боли, повысить подвижность и гибкость суставов, улучшить физическое состояние и постепенно полностью избавиться от боли путем устранения ее первопричины.

Для кого подойдет программа: программа подойдет тем, кто испытывает боли в мышечном скелете, шейном отделе позвоночника; лицам со спондилезом, проблемами с позвоночником и конкретными суставами, специфическими проблемами с суставами, остеоартритом, ревматоидным артритом, болями в пояснице, необъяснимыми болями.

Программа Ananda «Терапия хронической боли» начинается с подробной оценки нашими специалистами по физиотерапии и аюрведе. План лечения составляется с учетом первопричины боли и включает в себя комплексные физиотерапевтические процедуры, традиционную аюрведическую терапию, асаны йоги для снятия стресса и противовоспалительную диету. Цель состоит в том, чтобы уменьшить интенсивность боли, повысить подвижность и гибкость суставов, улучшить физическое состояние и постепенно полностью избавиться от боли путем устранения ее первопричины.

Программа эффективна для снятия болевых симптомов при нехронических состояниях, когда мышечная или скелетно-мышечная боль беспокоит менее 2–4 лет. Специальные процедуры физиотерапии и аюрведические методы лечения позволяют уменьшить боль и расширить диапазон движений с рекомендациями по дальнейшему лечению. Это также эффективно для уменьшения боли и улучшения подвижности при некоторых дегенеративных состояниях, когда мышечная или скелетно-мышечная боль началась менее 5–6 лет назад. Кроме того, комплекс аюрведических процедур и локальная терапия помогают уменьшить воспаление.

Как физиотерапия, так и аюрведическая терапия включают манипуляции с мягкими тканями тела для предотвращения и облегчения боли, спазма, напряжения или стресса, а также для укрепления здоровья опорно-двигательного аппарата. Индивидуальные асаны йоги мягко разблокируют жесткие суставы и уменьшат боль.

14-дневная программа необходима, когда мышечная или скелетно-мышечная боль началась более 5-6 лет назад, а также при нейромышечной или неврологической боли или других дегенеративных состояниях. Процедуры физиотерапии помогут увеличить подвижность суставов; мобилизовать или манипулировать мягкими тканями и суставами; вызвать расслабление; изменить функцию мышц; модулировать боль; уменьшить отек мягких тканей, воспаление или скованность движений. На основании оценок, включая хроническую боль в шее, хроническую боль в нижней части спины, фибромиалгию, остеоартрит или другие хронические болевые синдромы, под руководством специалиста выполняется набор индивидуальных упражнений, а для облегчения боли назначается режим домашних упражнений.

Терапия хронической боли	ОБЪЕМНЫЕ			ИНТЕНСИВНЫЕ		
Включают I Ночи	7	14	21	7	14	21
ПРОЦЕДУРЫ						
Аюрведические, Международные, Восточные, Очищающие, Физиотерапия	12	24	36	19	38	57
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ						
Йога, Пранаяма, Медитация	2	4	6	2	4	6
КОНСУЛЬТАЦИИ						
Предварительная, Аюрведическая, Эмоциональный хилинг, Физиотерапия, Текущая оценка прогресса, Рекомендации перед отъездом, Последующая консультация после отъезда	8	9	10	8	9	10

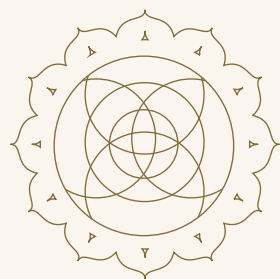
*Перечисленные выше включения в программу исчисляются в часах. Фактическая длительность процедур, практик и консультаций может варьироваться от 30 до 85 минут.

Консультации с ведущим консультантом - физиотерапевтом

По прибытии, постоянное отслеживание прогресса, подведение итогов и рекомендации перед отъездом, последующая консультация после отъезда. Объемные и интенсивные wellness программы включают консультации с эмоциональным хилером и физиотерапевтом.

Перечисленные пункты программы являются ориентировочными и могут быть изменены ведущим консультантом после консультации на месте. Ведущий консультант может также рекомендовать дополнительные процедуры и методы оздоровления на основе первичной консультации или текущих оценок в ходе программы.

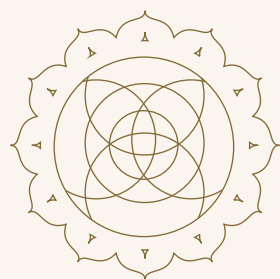




Условия бронирования и аннуляции для wellness-программ

Wellness-программы включают определенный набор спа-процедур, обязательные консультации с врачами и персональную диету. Обратите внимание, что все наши программы состоят из следующих пунктов, обязательных к выполнению:

- Анкета, которую гости должны заполнить до заезда в отель в электронном виде, нужна для составления графика процедур. Информация, указанная в анкете, не разглашается и используется только нашей wellness-командой.
- Рекомендации по питанию и образу жизни будут высланы вместе с программой процедур. Для получения максимального эффекта следует начать следовать инструкциям как минимум за неделю до заезда.
- Обязательная wellness-консультация с wellness-экспертом по прибытии для оценки состояния вашего здоровья и создания индивидуального плана занятий и процедур для достижения поставленных целей. (Консультацию проводит аюрведический врач/специалист по йоге/физиотерапевт/врач по традиционной китайской медицине в зависимости от выбранной программы)
- Аюрведические и/или международные wellness-процедуры, индивидуальные занятия йогой, медитация и/или занятия фитнесом включены во все программы с целью оздоровления. При необходимости после первой консультации и на основе оценки wellness-эксперта в программу могут быть внесены изменения.
- Ежедневно меняющиеся меню сочетают изысканную международную и индийскую кухню, они основаны на принципах традиционной кухни и адаптированы для каждого человека и его задач. Питание по wellness-меню обязательно для тех, кто проходит оздоровительные программы.
- Wellness-меню и спа-программы, назначенные wellness-экспертом, являются обязательными. За дополнительную плату можно заказать блюда по меню a-la carte и дополнительные процедуры в спа-центре.



ANĀNDA
— IN THE HIMALAYAS —