



## ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

### Здоровый сон

Здоровый глубокий сон - основа хорошего самочувствия. Освойте с нашей программой практику полноценного сна, которая преобразит вашу жизнь и наполнит каждое утро ощущением прилива энергии и прекрасного настроения.

В программу включены	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Обследование и консультация	1	1	1
Индивидуальная йога/ Йога Нидра Пранаяма / Медитация	6	8	15
Естественные оздоровительные процедуры / Тибетские процедуры	4	6	12
Аюрведические процедуры	3	3	6
Контроль сна	✓	✓	✓
Сумочка с принадлежностями для сна	✓	✓	✓
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>34</b>

### Детокс

Избавьтесь от ощущения усталости, восстановите баланс обмена веществ и укрепите иммунную систему с помощью очищения тела и разума. Благодаря персональному плану питания, аюрведическим процедурам, особым техникам снятия стрессовых реакций и цифровой детоксикации, вы сможете восстановить жизненную энергию и душевное равновесие, обрести ясность и четкость мысли.

В программу включены	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Обследование и консультация	1	1	1
Индивидуальная йога / Фитнес / Медитация / Пранаяма	3	4	9
Естественные оздоровительные процедуры / Тибетские процедуры	7	7	14
Аюрведические процедуры	0	3	6
Очищение кишечника по системе йоги	1	2	3
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>33</b>

## Йога

Войдите в свой поток на родине священных мантр и духовных практик. Программы для начинающих и совершенствующихся, с уникальной командой инструкторов, чьи индивидуальные стили дополняют друг друга. Найдите собственный стиль для восстановления и обновления.

В программу включены	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Обследование и йога-консультация	1	1	1
Индивидуальная йога / Медитация / Индивидуальный фитнес	6	8	15
Очищающие процедуры йоги	0	4	6
Аюрведические процедуры	3	4	9
Естественные оздоровительные процедуры / Тибетские процедуры	2	2	6
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>37</b>

## Тибетская медицина

Исцелите свой разум и чувства с помощью древнего искусства тибетской медицины. Вы сможете управлять своими стрессовыми реакциями, проработаете существующие травмы и сбалансируете свой эмоциональный фон.

В программу включены	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Обследование и тибетская консультация	1	1	1
Тибетская медитация ГОМ	4	6	12
Процедуры тибетской медицины	5	7	14
Естественные оздоровительные процедуры	2	2	6
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>33</b>

## Контроль веса

Обретите контроль над своим телом и весом, управляйте своим влечением к еде и начните постепенное неуклонное снижения веса на пути к легкости и долголетию. Программа помогает найти и устранить причины нарушения метаболизма с помощью функционального фитнеса, стимулирующих процедур для тела, медитации, биохакинга и индивидуального плана питания.

В программу включены	14 ночей	17 ночей	21 ночь
Обследование и консультация	1	1	1
Индивидуальный фитнес / Йога	16	19	22
Аюрведические процедуры	8	11	14
Аюрведические очищающие процедуры	3	3	8
Естественные оздоровительные процедуры / Тибетские процедуры	14	17	19
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>64</b>

## Аюрведа

Восстановите свою энергию и приведите в равновесие свои тело и разум, руководствуясь рекомендациями наших аюрведических врачей. Оставайтесь минимум на 14 или 17 ночей для полноценного участия в наших аюрведических программах.

В программу включены	14 ночей	17 ночей
Аюрведическая консультация и обследование	1	1
Индивидуальный фитнес / Йога/ Медитация	9	12
Аюрведические процедуры	15	16
Естественные оздоровительные процедуры / Тибетские процедуры	8	12
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>33</b>	<b>41</b>

## Аюрведическая панчакарма

Дипломированные врачи аюрведы и терапевты предлагают полный спектр классических аюрведических процедур. Проведение Панчакармы возможно только после надлежащего обследования и на период пребывания в течение как минимум 21 дня.

В программу включены	21 ночь
Аюрведическая консультация и обследование	1
Индивидуальный фитнес / Йога/ Медитация	14
Аюрведические процедуры	16
Аюрведические очищающие процедуры	8
Естественные оздоровительные процедуры / Тибетские процедуры	14
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>53</b>

## Осознанная менопауза

Программа поможет женщине в период менопаузы пройти этот жизненный этап без стресса, в хорошем самочувствии и настроении. С поддержкой наших специалистов вы ощутите внутреннюю силу и жизненную энергию. Продолжительность программы и процедуры подбираются индивидуально согласно вашему запросу и предпочтениям.

В программу включены	10 ночь
Аюрведическая консультация и обследование	1
индивидуальных занятий фитнесом/ йогой/медитацией	10
Аюрведических процедур	8
Сова Ригпа	2
сеанса натуропатии	2
процедуры Снехана Васти	2
процедура Нируха Васти	1
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>26</b>

## Аюрведическая программа для беременных

Наша программа заботы о женщине во время беременности – это традиционный комплексный уход для поддержания физического и эмоционального благополучия будущей мамы. В основу программы заложены принципы Аюрведы – древней индийской философии здоровья, практикующей методы естественного исцеления на протяжении тысячелетий.

В программу включены	7 ночь
Аюрведическая консультация и обследование	1
индивидуальных пранаям / медитаций	7
аюрведических процедур	5
процедуры натуропатии	3
сеанса Сова Ригпа	3
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>19</b>

## Аюрведическое восстановление После родов

Цель программы – физическое и эмоциональное благополучие молодой мамы, восстановление ее сил и жизненной энергии в послеродовой период. Программа представляет традиционный аюрведический комплекс, основанный на принципах древней философии оздоровления и системе естественного исцеления.

В программу включены	7 ночь
Аюрведическая консультация и обследование	1
индивидуальных занятий фитнесом / йогой / медитацией	5
аюрведических процедур	7
Снехана Васти	2
сеанса натуропатии	2
сеанса Сова Ригпа	2
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>19</b>

## Гармоничный цикл

Гормональный баланс - один из ключевых факторов, влияющий на общее самочувствие и качество жизни. Наша программа помогает женщине осознать свой гормональный ритм, с помощью комплекса специально разработанных упражнений и методов устранить дисбаланс и достичь физического и психологического комфорта.

В программу включены	10 ночь
Аюрведическая консультация и обследование	1
индивидуальных занятий йогой/ фитнесом (дыхательная гимнастика, медитация и многое другое)	10
очистительная практика йоги	1
аюрведических процедур	7
тибетских лечебных процедуры	3
сеанса детокс-терапии и	2
сеанса натуропатии	2
<b>Общее количество сеансов</b>	<b>26</b>

**Примечание:**

- Минимальное пребывание на программе «Здоровый сон»/«Детокс»/«Йога»/«Тибетская медицина» – 5 ночей
- Минимальное пребывание на программе «Контроль веса» и «Аюрведа» - 14 ночей
- Минимальное пребывание на программе «Панчакарма» - 21 ночь
- Минимальная продолжительность пребывания в программе Mindful Menopause Journey / Embrace Your Cycle – 10 ночей
- Минимальная продолжительность пребывания для аюрведического до- и послеродового ухода - 7 ночей.
- На данный момент налог составляет 18%. Стоимость налога может измениться в соответствии с налоговым законодательством Индии.