



- do našeho každodenního života a do našich vztahů vnáší radost a blaženost.

- je uměním zdravého a šťastného žití. Jako celostní věda dlouhověkosti představuje nejen lékařský systém, nýbrž komplexní péči o zdraví těla, psychiky a duše.

Ájurvéda, jóga, detoxikace na venkově 8 - 14. 5. 2019

termín je podpořen lunárním kalendářem!

tento komplexní program je velmi pečlivě sestaven. Pročistí celé tělo, ducha i mysl zcela přirozeným a nenásilným způsobem. Výsledkem je vyloučení toxinů, posílení imunity, odstranění únavy, bolestí a napětí v těle. Výhodou tohoto originálního pobytu je individuální péče, nastolení vnitřní rovnováhy a tím spuštění samoléčebných schopností těla. Svým rozsahem je toto zcela výjimečný ájurvédský pobyt v České republice.

Ubytování: na přívětivém venkově Královéhradeckého kraje, pouhou 1.5 hodiny od Prahy 6x dvou nebo třílůžkové pokoje (sociální zařízení je pro dva pokoje), posezení v obývacím pokoji s krbem, k dispozici je zastřešený venkovní bazén.

Stravování:

6x plná penze chutné detoxikační a ájurvédské stravy. Součástí je očistný pitný režim (bylinné detoxikační čaje a kúry). Za hezkého počasí servírujeme na zahradě. Před začátkem pobytu obdržíte doporučení k dennímu režimu a stravování. Začínáme večeří, končíme obědem a odjezdem do 13 hodin.

Program:

Klient obdrží po přihlášení a uhrazení zálohy k vyplnění protokol Moje zdraví, navíc společně na místě zjistíme, které tkáně obsahují toxiny.

Podrobný program: naučíme vás vše tak, abyste příště mohli detoxikovat sami doma...

6x ubytování dvoulůžkový nebo třílůžkový pokoj, jednolůžkový za příplatek

6x detoxikační strava plná penze (snídaně, oběd, večeře) včetně koktejlů pro podporu trávení – společná příprava (nenutíme)

6x očistný pitný režim

pobyt začínáme krátkým půstem 1 - 1.5 dne (nenutíme)

1x vstupní konzultace s ayurvédským terapeutem a pulzní diagnostika

2x frekvenční detoxikace ledvin

2x frekvenční detoxikace lymfatického systému

2x frekvenční detoxikace jater

1x ušní svíce

2x denně ayurvédské detoxikační byliny

2x infra sauna až 60 min

1x očista zraku + jóga očí 30 min

1x očista nosu a dutin 20 min
1x očista žaludku slanou vodou, čas dle vaší potřeby
5x ganduša
2x joga jako terapie
2x joga nidra
4x pohybová meditace + další meditační techniky pro radost a uvolnění
3x pranajáma s pomůckou
1x ananda mandala
3x povzbuzující cvičení a péče o štítnou žlázu AEIOU
1x denně suchá masáž hrubou rukavicí či kartáčem
1x mukabhyanga (masáž obličeje, velmi oblíbená) 25 min
1x abhyanga 70 min
1x pada abhynaga 30 min
1x marmová terapie chodidel 30 min
1x indická masáž hlavy 20 min
1x detoxikační masáž 55 min
1x meditace v ákáše
1x očista emocí ve skupině
5x projevení vděčnosti
1x povídání o vhodném denním režimu, sezónním i ročním režimu
neomezený vstup do venkovního zastřešeného bazénu
1x závěrečná individuální konzultace s ájurvédkým terapeutem – pokyny pro doma

Specifické ájurvédké terapie, jóga, meditace a speciální ájurvédká očištná strava vám pomohou očistit vaše tělo, odstranit následky stresu a posílit vaše zdraví. Jogínské a ájurvédké očištné techniky, nápoje, vám zajistí lehkost, sílu, příliv vitality, znovu naleznete vnitřní harmonii, klid i pocit štěstí a spokojenosti.

Součástí programu jsou dvě konzultace s ájurvédkým specialistou – vstupní a výstupní (získáte cenné informace o vaší přirozenosti, doporučí potraviny, které jsou pro vaše tělo nejprospěšnější, doporučí typ stravování a také ideální časy). Můžete si pod naším vedením vyzkoušet krátký půst, očištné techniky a terapie. Setkání s emoční terapeutkou ve skupině (po dohodě možnost individuální terapie).

Naučíte se novému způsobu dýchání, nejdříve s pomůckou (odvezete si ji domů). Užijete si krásné a přínosné meditace – např. pohybové, ananda mandala, čekají vás detoxikační čaje a kúry, část bylinek si také odvezete domů.

Cena zahrnuje: 6x plná penze chutné detoxikační stravy + trávící koktejly + očištný pitný režim po celou dobu pobytu, 6x ubytování; místní poplatky, program.

Cena: 19 900 Kč, do 31. 3. cena 16 900 Kč, při přihlášení vybíráme 50% ceny, doplatek na místě akce.

Přihlásit se můžete emailem: info@k-studio.cz nebo na tel. 777 286 810. Pobyt je možné věnovat i dárkovou poukázkou. V tento okamžik je 9 volných míst.