



# Ájurvéda pro seniory

**6. – 8. září 2019**

Krásný narozeninový nebo vánoční dárek pro vás, vaši maminku, sestru, švagrovou, kamarádku,...

Víkend pro vylepšení zdraví, vnitřní spokojenost, radost ze života i dlouhověkost. Naučíme vás ájurvédské techniky i terapie pro domácí péči o sebe.

Díky nim se budete cítit zdravější a plni síly. Ayurvéda = přirozená cesta ke zdraví, kráse a harmonii i v seniorském věku.

**Ubytování:** na přívětivém místě v Královéhradeckém kraji. Místo s krásným a uklidňujícím výhledem, útulnými pokojíky a výbornou kuchyní si oblíbíte. Jsme vzdáleni pouhou 1 hod 30 min od Prahy, přesto jsme na hony vzdáleni každodenním starostem. Překvapí vás tu příroda téměř polodivokého rázu a při troše štěstí můžete zahlédnout stáda muflonů, divočáků i jelenů. Velkou výhodou u nás je srdečnost, laskavost, prvotřídní servis a dokonalá péče, budete u nás jako v bavlnce. Pokoje jsou dvou a třílůžkové. Sociální zařízení a sprchový kout je pro 2 pokoje. Příjemně Vás naladí pohled do ohně krbu, k dispozici je TV. Připraven je venkovní zastřešený bazén (5,5 × 3,7 m) s lehátky, posezení na zahradě s venkovním grilováním. Parkování na našem pozemku.

**Stravování:** 2x plná penze, ájurvedské stravování s použitím ájurvédského koření harmonizuje tělo, společná příprava, nenutíme, zdarma čaj, káva, pyramidální voda. Servírujeme na zahradě.

**Program:** jemné cvičení, snadná pohybová meditace  
pranajama – soubor dechových cvičení – naučím vás 4 nejdůležitější  
mudry pro zdraví

mantry zpívání pro ozdravení štítné žlázy

úlevové marmové body

očistné domácí techniky – tráta, jala néti (konvičku si jednoduše vyrobíme)

1x krásná mukabhyanga (masáž obličeje) 25 min

1x cukrový peeling rukou,

1x masáž rukou

1x zábal rukou

2x frekvenční očista jater, ledvin, imunity

praktické dovednosti (příprava elixíru života a energetické směsi) a procházky

domácí diagnostika naučím vás

denní režim – zásadní informace. Do ničeho z programu nenutíme ☺.

**Cena:** 2 820 Kč (2x ubytování, 2x plná penze, program, pobytová taxa), v obsazeném dvou nebo třílůžkovém pokoji.

**Přihlášky:** [ajurvedanavenkove@seznam.cz](mailto:ajurvedanavenkove@seznam.cz) nebo na tel. 777 286 810. Dárkovou poukázku vám rádi připravíme a zašleme na vaši adresu po celé ČR dobírkou.