

Аюрведические программы в отеле SwaSvara

с 01 октября 2013 г. по 30 апреля 2014 г.



Программа ПРАНА «PRANA PROGRAMME»

Специальный фокус на Аюрведу (14 ночей)

	Одноместное размещение	Двухместное размещение
	Стоимость в ЕВРО	Стоимость в ЕВРО
14 ночей	€ 5030	€ 7750
Стоимость дополнительной ночи	€ 325	€ 500

Программа СВАСТА «SWASTHA PROGRAMME»

Специальный фокус на очищение с помощью
Йоги, Аюрведы и Натуропатии
(14 ночей)

	Одноместное размещение	Двухместное размещение
	Стоимость в ЕВРО	Стоимость в ЕВРО
14 ночей	€ 5030	€ 7750
Стоимость дополнительной ночи	€ 325	€ 500



Программа «PRANA» со специальным фокусом на Аюрведу

Показания: два направления действия программы «PRANA» - либо курс на общее оздоровление, либо на освобождение от конкретных заболеваний.

Аюрведа является древней индийской философией, которая сосредотачивается на исцелении тела и восстановлении равновесия трех основ (Вата, Питта и Капха). Данная программа дополняется ежедневными практиками йоги и медитации, которые помогают поддерживать этот баланс.

Введение: программа «PRANA» помогает обратить внимание на свое тело и ощущения в организме, а также избавиться от конкретных недугов под руководством врача древнейшей индийской системы Аюрведы. Программа подходит как для тех, кто хотел бы подарить ощущение свежести и молодости своему телу, а также для тех, кто желает избавиться от неприятных ощущений, связанных с такими недугами, как артрит, боли в спине, заболевание костей и позвоночника, неприятные ощущения в мышцах. В этом случае применяются такие аюрведические процедуры, как Широдхара (Shirodkhara), Кижйи (Kizhyi), Дхарас (Dharas) и Абхьянга (Abhyangas).

Облегченная версия аюрведического лечения включает в себя программу, направленную на улучшение естественных процессов работы в организме, омоложение и оздоровление и не подразумевает серьезных ограничений в диете и образе жизни. При выборе курса, направленного на исцеление конкретного недуга, клиенту будет индивидуально подготовлена специальная программа аюрведических процедур, с соблюдением рекомендованной врачом диеты и здорового образа жизни.

В программу включено:

- Индивидуальная программа и расписание ежедневных аюрведических процедур (каждая по 60-80 минут) строго в соответствии с назначениями врача после первой консультации;
- Первичная и последующие консультации с доктором;
- Определение персональной конституции тела человека, и анализ Праkritи (изначальной природы). Энергетический дисбаланс дош в организме человека – это корень всех болезней и расстройств. Доктор

Аюрведы, проведя консультацию и задав необходимые вопросы, определяет биоэнергетическое состояние Вашего организма, учитывая такие биологические параметры, как пульс, тип тела, кожа, ее эластичность и т.д;

- Последующие бесплатные консультации с докторами после прохождения курса аюрведического лечения и отъезда из отеля;
- Ежедневные групповые занятия медитацией и йогой;

Кухня и диета:

Диета основана на специализированном подходе к принципам вегетарианской кухни, здоровому питанию и напиткам, которые должны строго соблюдаться в диете, назначенной доктором в прохождении курса аюрведического лечения.

Ежедневные мероприятия для гостей в ходе программы «Прана»:

- Интерактивные занятия приготовления пищи с шеф-поваром и его командой на основной кухне в 11.30;
- Работа с художниками и скульпторами в художественной студии;
- Прогулки на природе с сопровождающим и наблюдение за птицами, эко-тур по территории отеля и прогулки на пляже в сопровождении натуралиста или сотрудника гостиницы;
- Два 45-минутных круиза на лодке;
- Экскурсия в храм в деревне Гокарна или посещение еженедельного фермерского рынка по четвергам в сопровождении одного из сотрудников гостиницы (трансферы на туктуке осуществляются за дополнительную плату).
- Вечерние программы традиционных танцев или музыки.

Услуги за дополнительную плату:

- Дополнительные и длительные круизы на лодке;
- Вы можете заказать дополнительные аюрведические процедуры (описание доступно на сайте), которые не входят в стандартный пакет Прана: процедуры по уходу за лицом, волосами, руками и ступнями ног.

Программа «SWASTHA» со специальным фокусом на очищение с помощью Йоги, Аюрведы и Натуропатии

Показания: программа «SWASTHA» - это курс омоложения, направлен также на снижение веса и избавления от стресса,.

Введение: программа «SWASTHA» направлена на успокоение и расслабление организма, а также на укрепление нервной системы и избавление от неприятных привычек, которые вам более не нужны. Данный курс помогает мудро относиться к своему телу и настроить душевный лад, чтобы в дальнейшем интегрировать эти знания в повседневную жизнь.

Наравне со специализированными программами очищения организма (detox), которые являются хорошей ежегодной практикой для каждого человека, существуют методики, способные поддержать в теле более мягкие и естественные процессы очищения на постоянной устойчивой основе. Для поддержания таких процессов программа «SWASTHA» объединяет в себе методики натуропатии и Аюрведы.

Подробности: по прибытии после консультаций с докторами Аюрведы и Натуропатии каждому клиенту составляется персональная диета и график оздоровительного курса, базирующихся на типах конституции тела человека (доши). Расстройство той или иной Доши сигнализирует о дисбалансе энергии в организме человека, что ведет к появлению симптомов болезней и недугов. Врачи определяют общее биоэнергетическое состояние вашего организма, учитывая такие параметры, как пульс, физические особенности и тип тела, образ жизни человека.

В течение первой недели клиенты получают представление об основных ежедневных занятиях Йоги, изучают основы практики Уддияна-бандха (Uddiyana Bandha) и медитации (баланс тела и ума), а также йогические практики очищения организма. Ежедневные занятия Йогой дополняются аюрведическими процедурами или свободными днями отдыха для общего расслабления тела.

Во вторую неделю, начиная с 8-го дня, клиентам предоставляется возможность пройти индивидуальный курс лечебных процедур Аюрведы в сочетании с графиком сбалансированного питания и рекомендованным

докторами образом жизни. Индивидуально подобранная вегетарианская диета назначается врачами в соответствии с конституцией организма и физическими особенностями человеческого тела.

Диеты и процедуры:

Для каждого клиента отеля SwaSwara разрабатывается персональная вегетарианская диета на основе принципов Аюрведы и Натуропатии. В течение первой недели система питания направлена на успокоение организма и его изменения в ежедневном рационе, снижается употребление специй, масла и соли. Завтрак состоит из свежих фруктов и овощей, обед – из свежих салатов соков, ужин - из супа, овощей на пару, добавлением зерновых культур или индийского хлеба. Напитки – травяные чаи - предоставляются на завтрак, обед и ужин. Таким образом, диета в течение двух-трех недель происходит в соответствии со спецификой метода Dosha/Prakruti и является чисто вегетарианской, в течение первых семи десяти дней в диете используется отборный рацион из свежавыжатых овощных и фруктовых соков и сырой еды.

Важным элементом диеты (в течение всего срока пребывания) является "Triphala choorna" - питательная и очищающая смесь из аюрведических трав перед сном. Это смесь трех питательных и очищающих аюрведических трав, принимаемых с медом, способствующая очищению и поддержанию всего организма. В течение первой недели процедуры и диета направлены на очищение организма от накопившихся токсинов и снятие стресса, используя принципы Натуропатии и Йога-терапии, а также дополнительно доступны несколько аюрведических процедур, главным образом направленных на снятие физического напряжения.

На начальном этапе очищения диета будет состоять только из свежего фруктового сока, который надо принимать от 4 до 5 дней или больше, длительность приема зависит от конституции тела клиента. После очищения соком к диете будут постепенно добавлены фрукты, сырая еда и соки из овощей. В течение последнего периода второй и третьей недели диета будет полностью аюрведической, еда будет приготовлена на пару по аюрведическим правилам для возобновления нормальной работы организма после возвращения домой. К ежедневному двухнедельному расписанию также добавляются ежедневные аюрведические процедуры.

В программу «SWASTHA» включено:

- Персональные консультации с докторами Натуропатии и Аюрведы, индивидуально разработанная программа питания на основе вегетарианской диеты и специфики конституции человеческого тела;
- Очищение организма в течение нескольких дней с учетом специальной подобранной диеты на основе сока;
- Консультирование и подготовительный курс по прохождению очистительных йогических методов, включая промывание организма
- Три аюрведических массажа тела Абьянга в течение первой недели пребывания в отеле;
- Одна аюрведическая процедура (30 минут) в течение первой недели пребывания в отеле на выбор: массаж спины и шейно-воротниковой зоны или массаж головы и шейно-воротниковой зоны, или массаж ног;
- Ежедневные занятия Йогой для начинающих и регулярно практикующих йогические практики;
- Занятия, посвященные йогическим практикам и техникам дыхания через брюшную полость, такие как Уддияна бандха (Uddiyana bandha), Агнисара крия (Agnisara kriya), восстановительные сессии Йоги (Restorative yoga);
- Ежедневные занятия медитацией;
- Мастер-классы искусства и ремесла в художественной студии Art Gallery;
- Заключительный седьмой день первой недели, посвященный очищению организма - День молчания Мауна (подведение итогов для продолжения курса оздоровления);
- В течении второй недели и третьей недели (если программа на 21 день) - одна ежедневная аюрведическая процедура в день, назначенная докторами после консультации;
- Одно занятие медитацией со специальным музыкальным сопровождением.

Программа «SWASTHA» может быть продлена до 21 дня на базе вышеизложенных условий пребывания в отеле SwaSwara.

Ежедневные мероприятия для гостей SwaSwara:

- Ежедневные групповые практики асан как для начинающих, так и для продвинутых уровней практики в йоге;
- Ежедневные утренние и вечерние медитации;
- Интерактивные кулинарные уроки с шеф-поваром и его командой на главной кухне в 11:30 утра;
- Взаимодействие с художниками, мастер-классы искусства и ремесла в художественной студии;
- Прогулки на природе с натуралистом из SwaSwara, наблюдение за птицами и ознакомительные эко-путешествия;
- Посещение близлежащих пляжей и эко-прогулка по территории SwaSwara с натуралистом или сотрудником отеля;
- Два круиза на лодке (45 минут);
- Прогулка в деревне Гокарна с осмотром храма (трансфер на туктуке оплачивается дополнительно);
- Посещение фермерского рынка (в четверг) в сопровождении одного из сотрудника отеля SwaSwara;
- Вечерние программы традиционных форм искусства и индийской музыки.

Услуги за дополнительную плату:

- Дополнительные длительные круизы на лодке;
- Вы можете заказать дополнительные аюрведические процедуры (описание доступно на сайте), которые не входят в стандартный пакет SWASTHA, а именно процедуры по уходу за лицом, волосами, руками и ступнями ног.

Условия:

- Все тарифы указаны в евро и включают в себя налоги;
- В стоимость тарифов включен трансфер Аэропорт Гоа – отель SwaSwara – Аэропорт Гоа на комфортабельном автомобиле;
- В стоимость включено размещение в вилле Конкан;
- В стоимость пакетов включены все консультации с докторами, трехразовое питание, групповые занятия всеми видами Йоги и

медитации, Аюрведические процедуры, указанные в каждой из программ;

- Оплата должна быть произведена за 30 дней до даты, указанной в подтверждении бронирования, в противном случае бронирование будет аннулировано.
- При отмене бронирования менее чем за 15-7 дней до заезда взимается штраф в размере 50% от стоимости выбранной программы;
- При отмене бронирования менее чем за 7 дней до заезда взимается штраф в размере 100% от стоимости выбранного программы»;
- Данные программы в гостинице SwaSwara недоступны для детей до 15 лет.