



www.penzionurybnicku.cz



ÁJURVÉDSKÝ DETOXIKAČNÍ POBYT

Termín:	13. – 19. 10. 2016
Místo:	Penzion U Rybníčku, Horní Lipová č. 133, Lipová-lázně
Cena:	14 900 Kč
Maximální počet účastníků:	7

Ubytování na pokojích s vlastním sociálním zařízením, doprava vlastní.

Pobyt zahrnuje:

- **6x nocleh**
- **5 xnasja**(čištění nosních dutin) pro ty co to budou potřebovat a pro ostatní třeba pleťovou masku-ráno před jógou
- **5 x ranní cvičení jógy 50 min. s Janou**
- **6 x ájurvédkásnídaně**
- **5 x odpolední procedura SHIRODARA 30 min. - Jana**
Shirodhara - jemné polévání oblasti čela (tzv. třetí oko) teplým léčivým olejem.
Je to neobyčejně účinná relaxační technika, při které dochází k hlubokému uvolnění nervového systému. Je jednou z nejúčinnějších metod při odstraňování stresu a napětí, léčí migrény, bolesti hlavy a krční páteř, pomáhá při nervových poruchách, eliminuje stavy úzkosti a strachu, napomáhá při nespavosti. Pomáhá při léčbě krku, očí, uší, nosu, podporuje krevní oběh, zlepšuje paměť, vyživuje vlasy a vlasovou pokožku, zpomaluje šedivění, podporuje růst vlasů.
- **5 x ájurvédský oběd (kičadi, ...)**
- **5 x odpolední procedura - celotělová ájurvédkámasáž 60 min.**
Ájurvédkácelotělová masáž
Technika, při které dochází k celkové harmonizaci těla a mysli. Zlepšuje funkčnost pohybového aparátu, napomáhá odplavování škodlivých látek z těla, zvyšuje obranyschopnost, zpomaluje stárnutí. V neposlední řadě zvláčňuje pokožku, podporuje spánek, posiluje zrak a svalstvo. Velmi důležité je olej následně nechat vstřebat do těla, čímž se plně projeví jeho ozdravné účinky. Použití druhu oleje závisí na konstituci klienta.
- **5 x svačinka**
- **6 x ájurvédká večeře**
- **5x večerní přednáška s Janou**
- **během dne konzultace s Janou, ájurvédké čaje a detoxikační ájurvédké byliny**

Lektorka: Jana Šimonová (www.shantistudio.cz)

ájurvédské masáže a procedury, zdravotní masáže, aromaterapie

Jana Šimonová je žačkou indického ájurvedského lékaře Dr. George Eassey. Dlouhodobě se věnuje ájurvédě se zaměřením na ájurvedské procedury a masáže.

Absolvovala kurzy ájurvedské medicíny v indické Keralě, na něž navazuje každoročními pobyty na ájurvedských klinikách v Indii (PVA ayurvedicclinic, Cannur). Je také držitelkou certifikátu opravňujícího k činnosti ve zdravotnických zařízeních v ČR. V současné době, kromě působení v Maitrei zároveň vede ájurvedské centrum v Českých Budějovicích - AyurvedaShanti Studio. Ve svých aktivitách vychází z holistického pojetí medicíny a také ze zkušenosti s meditací a jógou.

Přihlášení na e-mail: info@penzionurybnicku.cz (prosíme o zaslání Vašeho jména a kontaktu, po přijetí potvrzení Vaší přihlášky zašlete zálohu 50% do 10. 9. 2016 na číslo účtu: 107-1637610257/0100

