



Intensyvi organizmo valymo programa - kasdieną su 5 veiksmis
PANČAKARMA
Lapkričio 18 - 20 d.
Poilsio kompleksas „Margio krantas“, Trakų raj.

Puikus svoris | Kūno - galvos masažai | Gera savijauta | Ligų ir skausmų pašalinimas | Savaitgalio programoje kasdieną su 5 veiksmis

Ajurvedos centras "SPA SHANTI" džiaugiasi vėl galėdamas pristatyti savaitgalinį sveikatinimosi projektą. Jis skirtas tiems, kurie nori būti sveiki, nori gerai jaustis, tiems, kurie nori žengti žingsnį link sveikesnio gyvenimo būdo. "SPA SHANTI" ajurvedos masažo meistrai, specialistai bei praktikai jau viskuo pasirūpino. Lapkričio mėnuo pats tinkamiausias laikas natūraliai sustiprinti organizmą, pasirūpinti jo švara bei imunitetu.

Pančakarma (sanskrito kalba *panča* — penki, *karma* — veiksmai) – tai specifinė sveikatos gerinimo ir streso įveikimo programa. Dvi dienas gausite protą ir kūną puoselėjantį gydymą bei autentiškus ajurvedinius kūno ir galvos valymo masažus. Tai viena iš svarbiausių sveikatos stiprinimo ir organizmo valymo procedūrų pagal visas senovines indiškas tradicijas.

KASDIENĄ - 2 DIENAS:

Speciali valomoji dieta

Rytinė joga

Kūno masažas su aliejais ir galvos procedūra - Mažoji Pančakarma (2.00 val.)

Paskaitos apie organizmo valymą pagal Ajurvedą: dienos režimas; gydymasis prieskoniais.

Valomoji pirtis su specialiais ritualais

Vienos dienos *maunos* (nekalbėjimo praktikos)

Vakarinė programa

PROGRAMOS METU SUŽINOSITE:

Pančakarmos programa ir jos taikymas kasdienoje;

Toksinų ir šlakų atsiradimas ir pašalinimas.

Kaip taikyti kasdienę praktiką siekiant išlaikyti švarų kūną ir protą?

Unikali Ajurvedos sistema– kaip ir kodėl?

Ajurvedos konsultantai ir praktikai konsultuos individualiais klausimais;

SHANTI parduotuvėje sužinosite, kokius produktus naudoti ir taikyti kasdienėje praktikoje.

PANČAKARMA SUDARO:

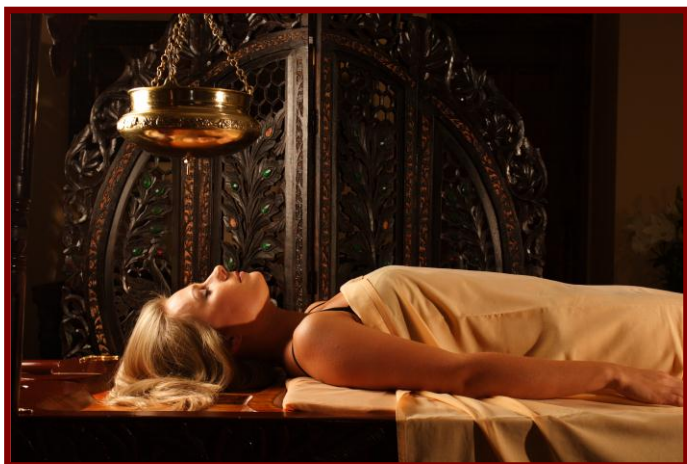
☸ *Mažoji Abjanga* - masažas su specialiai paruoštais vaistažolių aliejais ir *Širodara* – aliejaus pylimas į *trečią akį*, minčių valymo procedūra;

☸ *snechana* - lydyto sviesto *ghi* gėrimas vidurių valymui;

☸ *nasja* - kvėpavimo takų ir organų detoksikavimas su specialiu vaistažolių aliejumi;

☸ *svedana* - gydomoji vaistažolių pirtis;

☸ *virečana* – žarnyno valymas su ajurvedinėmis vaistažolėmis.





RENGINIO LAIKAS: Lapkričio 18 - 20 d.

RENGINIO VIETA: Sodyba „MARGIO KRANTAS“ Trakų rajone, kuri įsikūrusi nuostabaus pušyno apsuptyje ant Margio ežero kranto. Daugiau info: www.margiokrantas.lt

POILSIS/ PRAMOGOS: Kūno ir galvos masažai, jogos užsiėmimai, paskaitos, meditacijos, ritualinė pirtis ir vakarinė programa.

LEKTORIAI:

Eglė Kauneckienė, ajurvedinio gyvenimo būdo konsultantė,
Darius Kauneckas, profesionalus ajurvedinių masažų mokytojas,
Arnas Kazickas – Haridas, jogos mokytojas, pirmojo jogos centro „Narayana“ įkūrėjas,

MAITINIMAS: Vegetarinis maistas pagal Pančakarmos dietą!

SU SAVIMI TURĖTI: Laisvą aprangą ir kilimėlj jogai, šiltų drabužių, maudymosi priemonės.

KAINOS:

1100 Lt – suaugusiam asmeniui dviviečiame kambaryje

1300 Lt – suaugusiam asmeniui vienviečiame kambaryje

Į kainą įskaičiuota: 2 nakvynės sodyboje; vegetariškas maitinimas pagal spec. dietą, 2 Mažosios Pačakarmos, jogos užsiėmimai, paskaitos, 2 ritualinės pirtys, vakaro programa.

DĖMESIO: užsiregistravusiems rugsėjo mėn. - 100 Lt nuolaida!

REGISTRACIJA IR APMOKĖJIMAS: Būtina išankstinė rezervacija! Registracija įsigalioja tik sumokėjus 500 Lt avansinį registracijos mokestį. Likusią sumą apmokėti iki renginio pradžios.

Registracija telefonais: 8 60675557; 86867196019 arba el. paštu: spa@ajurveda.lt nurodant vardą, pavardę ir kontaktinį telefoną.

Apmokėjimas grynais arba pavedimu:

UAB „SPA SHANTI“

Adresas: Subačiaus g. 17, Vilnius

Tel./faks.: 8 606 75557

Įmonės kodas: 302343470

PVM kodas: 100005066619

Sąsk.Nr.: LT687300010116146729

Bankas: AB Swedbank

Mokėjimo paskirtis: avansas už Pančakarmos savaitgalį.

Daugiau informacijos: tel.: 8 60675557; 86867196019, el.paštu: spa@ajurveda.lt, www.ajurveda.lt

Jūsų Shanti!

