



*Let's shine*

## ДЕТОКС ПАНЧАКАРМА ПАКЕТИ



Детокс Панчакарама програмата е специализирана програма за пълна детоксикация, редуциране на стреса и подобряване на менталната и физическата форма. Панчакарма програмата включва всекидневна медитация йога, процедури, масажи и терапии, консултации с Аюрведа доктор. За закуска, обяд и вечеря се използва сатвична храна – сатвичната диета включва консумация на чисти храни които водят до истинско здраве.

### ПАКЕТА ВКЛЮЧВА:

- Настаняване в 5\* Лайтахус Голф и Спа Хотел
- Три аюрведични сатвични храненияя на ден (закуска, обяд и вечеря) и следобедна закуска
- Пълна Аюрведа консултация от индийски доктор и пулсова диагностика
- Рутинни прегледи и оценка на здравословното състояние
- Анализ на тялото и определяне на индивидуалния тип
- Йога и Медитация всеки ден
- Персонализирана диета спрямо доминиращата Доша и здравословното състояние
- Лекции по време на престоя и програма за след престоя с персонализирана диета, упражнения и съвети

### ПРОЦЕДУРИ:

Всекидневни процедури с органични терапевтични масла и индийски билки спрямо доминиращата Доша и здравословното състояние

### ПАКЕТИ И ЦЕНИ:

#### 3 Дневен Пакет

Цена на човек в двойна стая за 3 Нощувки: 690.00 лв

Цена на човек в единична стая за 3 Нощувки: 750.00 лв

#### 5 Дневен Пакет

Цена на човек в двойна стая за 5 Нощувки: 1100.00 лв

Цена на човек в единична стая за 5 Нощувки: 1250.00 лв

#### 7 Дневен Пакет

Цена на човек в двойна стая за 7 Нощувки: 1457.00 лв

Цена на човек в единична стая за 7 Нощувки: 1563.00 лв

#### 10 Дневен Пакет

Цена на човек в двойна стая за 10 Нощувки: 2 075.00 лв

Цена на човек в единична стая за 10 Нощувки: 2 230.00 лв

## **НАЧАЛНИ ДНИ НА ПРОГРАМАТА:**

02 Април, 09 Април, 16 Април, 23 Април и 03 Ноември, 10 Ноември, 17 Ноември  
и 24 Ноември 2017

## **ДНЕВНА ПРОГРАМА**

- Специална терапевтична програма и билкови чайове (закуска, обяд и вечеря) A special therapeutic diet and herbal teas (breakfast, lunch, dinner)
- 2 x 30 мин йога през деня
- Пълна Аюрведа консултация и диагностика от Индийски Аюрведа Доктор при пристигане

08:00 Закуска

10:00 Аюрведа процедура препоръчана от доктор (30-60 мин)

11:00 Специални билкови чайове

12:30 Обяд

15:00 Аюрведа процедура препоръчана от доктор (30-60 мин)

16:00 Специални билкови чайове

19:00 Вечеря

## **Защо да се включим?**

Според Аюрведа, пролетния и есенния период са най-подходящи за премахване на натрупаните токсини в тялото, за да останем здрави в предстоящия сезон. Панчакарма е естествена аюрведична система от терапевтични процедури за прочистване на тъканите от токсини, отваряне на фините канали и ревитализация на тялото и ума. Панчакарма засилва имунната система, намалява зависимостта към лекарства и забавя стареенето. Води до дълбока релаксация и чувство на удовлетвореност.

## **За кого е подходяща програмата?**

За хора които са под постоянен стрес и напрежение от работа или ежедневиия начин на живот; хора зависими от тютюн или алкохол; хора които са били на медикаменти в продължение на дълъг период от време; тези, които страдат от заболявания като артрит, ревматизъм, хронични храносмилателни проблеми, запек, мигрена, затлъстяване, безсъние, или просто за всеки, който чувства необходимостта да се пречисти тялото си.

