

Kalari Kovilakom Palakkad

Аюрведические программы

Минимальная продолжительность 14 ночей

ОБ ОТЕЛЕ

Построенный в 1890 дворец теперь превращен в отель – дворец Аюрведы. Здесь сохраняют старые традиции: нигде вы не найдете телевизора, мобильные телефоны разрешены только в номере, в меню отсутствует мясо, встают гости до восхода солнца и на территории запрещены кожаная обувь, вино и табак.

Так как это не только отель, но и аюрведическая лечебница, основанная на травах, древних знаниях и медитациях, то, чтобы получить полное восстановление, необходимо пробыть здесь один из курсов: 14, 21 или 28 дней. Блюда, которыми вы будете питаться, готовятся по аюрведическим рецептам и предлагаются вашим личным врачом во время отдыха.

Для гостей здесь: 12 комнат для аюрведы, центр красоты, сады с аюрведическими растениями, залы для занятий йогой, библиотека и театр. Можно выбрать программу лечения: программу омоложения, программу по снятию стресса или программу по снижению веса. На все время прохождения курса лечения вам выдадут специальную одежду.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

АНТИСТРЕСС (MANASANTHI)

14-дневная антистрессовая программа, разработанная в аюрведическом центре Kalari Rasayana, создана для борьбы с так называемыми «lifestyle diseases» («заболеваниями образа жизни»), которые являются результатом постоянного стресса, пульсирующего ритма современного мегаполиса, усталости и бессонницы. Программа Manasanthi включает традиционные аюрведические процедуры, такие как массажи Ужичиль или Широухара (воздействие теплого масла на область головы), или Насьям (освобождение от излишней слизи, очищение через нос). Эта программа подкрепляется йогой и применением лекарств и травяных отваров.

ОБЩЕЕ ОМОЛОЖЕНИЕ (PANCHAKARMA)

Panchakarma предшествует процессу Poorvakarma, что в переводе значит предварительная очистка организма. В этот момент тело "готовится" отпустить токсины. Достигается это за счет методов Swedanam и Snehnam. Swedanam означает «потоотделение», процесс, который разжижает токсины и повышает их движение в желудочно-кишечном тракте. Snehnam, в дальнейшем означающий, «плиссировку» тела, помогает двигать токсины в сторону желудочно-кишечного тракта и делает ткани более мягкими и эластичными, что способствует снятию напряжения и улучшению питания нервной системы.

После того как Доши становятся активными, составляется детальная программа Панчакарма, в соответствии с конституцией тела человека и его нарушениями в организме.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА (STHOULYAGNA CHIKITSA)

Аюрведический метод снижения веса основан на улучшении работы метаболизма в теле человека. Предписанные продукты в диете не содержат источников доши Капха и освобождают организм от избытка нарушений в дошах Капха и Вата. Меню клиента содержит предписанные врачом облегченные блюда. Программа также включает в себя лечебные бани, прием травяных препаратов, травяные чаи, различные процедуры, медитации и занятия йогой.

АНТИВОЗРАСТНАЯ (RASAYANA CHIKITSA)

Антивозрастная программа Rasayana Chikitsa, предлагаемая во дворце Аюрведы Kalari Kovilakom, предназначена для борьбы с признаками старения организма. Основной целью является остановить дегенерацию клеток и улучшить иммунную систему организма. Фактически, лечение помогает избежать появления многих заболеваний даже в преклонном возрасте. Изначально курс начинается с двухнедельного процесса очищения организма и выведения из него вредных токсинов и только после продолжается процедурами омоложения с использованием дополнительно медицинских препаратов и специальной диеты.

В программе омоложения используются специальные крема и масла, с учетом питательной диеты. На основании конституции тела человека и его доминирующих Дош в организме назначаются аюрведические процедуры, к примеру, такие как Пижичил (на основе теплых медицинских масел), массажи с использованием специальных мешочков, различные виды массажей Ужичиль и другие очистительные процедуры.

СТОИМОСТЬ ЗА НОМЕР (В ЕВРО)

Программа	Kovilakom Suites		Vengunad Suites	
	Single	Double	Single	Double
Антистресс (14 ночей)	€6 144	€10 450	€8 344	€12 845
Общее омоложение (21 ночь) Снижение веса (21 ночь)	€8 092	€13 767	€11 341	€17 270
Общее омоложение (28 ночей) Снижение веса (28 ночей) Антивозрастная (28 ночей)	€9 632	€16 387	€13 855	€20 916

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:

- Трансфер аэропорт – отель и обратно;
- Проживание в отеле в выбранной категории номера (минимум 14 ночей);
- Питание полный пансион (в соответствии с назначенной диетой);
- Ежедневные консультации квалифицированного доктора аюрведы по программам;
- Аюрведические препараты, прописанные врачом;
- Занятия йогой и медитация;
- Медицинская страховка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОПЛАЧИВАЕТСЯ:

- Авиаперелет Москва – Тривандрум – Москва – от 28 500 руб;
- Индийская виза - \$80.