



ECCE VITA dr.Frej

Ecce Vita, V Luhu 7, 14000 Praha 4

Mobil: 604960838, Tel.: 272765131, Fax: 272760985

e-mail: info@ayurveda.cz, internet: www.ayurveda.cz

Individuální detoxikace, relaxace a regenerace

V ideálním případě, kdy máte možnost věnovat svému zdraví více času, nebo chcete provést očistu a omlazení organismu na vámi zvoleném místě a/nebo dáváte přednost zcela individuálnímu přístupu, lze zvolit individuálním režim podle vaší konstituce a zdravotního stavu. Lze si vybrat lokalitu a termín (duben až listopad), podle vašeho přání nebo vám nabídneme možnosti. Vše závisí na dohodě.

Procedury (podle doporučení)

Ājurvédská detoxikace, relaxace a regenerace zahrnuje (některé uvedené procedury jsou pouze na přání):

- pravidelné **konzultace** s ājurvédským lékařem
- **harmonickou stravu**
- tradiční **ājurvédské masáže** s použitím speciálních olejů
- **bylinné koupele**
- **aromaterapii** a relaxaci léčivou hudbou
- speciální proceduru **širodharu**, při níž teplý speciální bylinný olej teče jemným pramínkem na čelo, čímž očišťuje mysl i tělo a uvolňuje nervový systém.
- **basti** je procedura, při níž se do tlustého střeva aplikují léčivé oleje a odvary. Tato procedura je velmi vhodná pro detoxikaci tlustého střeva
- **nasja** je jednoduchý postup, při němž se odstraní toxiny nashromážděné v oblasti hlavy, zejména v dutinách, krku, v očích a okolo nich, v uších, atd.
- **netrabasti**, při této proceduře se provádí koupel očí. Koupelí očí se odstraní suchost očí a jejich svědění, slzení nebo pálení., očím se uleví a dodá se jim svěžest a lesk.
- **srdeční basti** je velice zvláštní aplikace oleje na oblast srdce pro osoby trpící poruchami srdce a krevního oběhu. Posiluje srdce, dává mu novou sílu a energii.
- **kati basti** je aplikace speciálního oleje na oblast zad, které je bolestivé. Vhodné u ztuhlosti, revmatismu, spasmů, bolestí zad a v kříži
- **čakra basti** harmonizuje životně důležité centrum kde se stýká 72000 kanálků. Posiluje trávicí systém, vstřebávání a uvolňování hluboce usazených emocí. Působí u dráždivého tračníku, nadýmání, nechutenství, zácpě, bolestí břicha.
- **ušní svíce** jsou vhodné při opakujících se bolestech hlavy, nemocích uší, napětí či tlaku v hlavě, stresech a pro pocit příjemného uvolnění.
- **Mary Staggs Detox** - nová, originální detoxikační metoda z Anglie
- **masáže podle přání** (záda, krční páteř, nohy a chodidla) zaměřené na konkrétní zdravotní potíže.
- **ājurvédská masáž hlavy** prokrvuje se pokožka celé hlavy jejím postupným uvolňováním a lehkým taháním vlasů, dále pak lymfatickou velmi pomalou masáží celého obličeje, včetně uší. Celkově působí revitalizačně.
- **kurz vaření**
- **další speciální procedury**



Ájurvédské pobyty zahrnují dále hlubokou relaxaci pro hluboké zažití blahodárných účinků z ošetření:

- podávání omlazujících prostředků
- ájurvédské přírodní kosmetické přípravky
- přednášky o zdraví
- celkový klid a odpočinek
- speciální zdravotní cviky a dechová cvičení

Termíny: duben až listopad

Lokalita: podle výběru, ambulantně i v zahraničí (nejlépe na klidném místě, u lesa, řeky, jezera apod., nevhodné pro detoxikaci, vhodné ale pro relaxaci a regeneraci-pláž u moře, nevhodné - na rušném místě).

Délka: 1 den, víkend (2-3 dny) až 21 dnů

Ecce Vita – dr. Frej, V Luhu 7, 14000 Praha 4

Mobil: 604960838, Tel.: 272765131, Fax: 272760985

e-mail: info@ayurveda.cz, internet: www.ayurveda.cz