



Ajurvédské detoxikační pobyty
s Bárou Morávkovou
Krkonoše | Jaro 2012

**Bolí Vás záda? Máte ztuhlé klouby?
Máte nadváhu? Cítíte se unaveně a těžce?
Trpíte depresemi?
Chcete se cítit o pár let mladší?
Nebo se chcete pouze zbavit nahromaděných
toxinů a předejít tak pozdějším komplikacím?**

Potom máme právě pro Vás úžasné ajurvédské detoxikační pobyty založené na principu Pančakarmy. Nechte Vaše každodenní problémy za Vámi a ponořte se do prostředí relaxace, zdraví a rovnováhy.



Detoxikuj své tělo. Vyčisti svou mysl.
Zažij pocit vyrovnanosti, spokojenosti
a lehkosti.

Na co se můžete těšit?

- Na začátku pobytu začínáme **kompletní ajurvédskou konzultací**, při níž bude stanoven Váš individuální proces detoxikace (i s diagnostikou na InBody 230)
- V průběhu pobytu bude denně sledován Váš stav a program přizpůsoben podle potřeby
- **Ranní ajurvédská jóga**, meditace a pranajáma (dýchací cvičení), které jemně protáhnou Vaše tělo a zklidní Vaši mysl
- Lehce stravitelné jídlo připravené s láskou speciálně pro ajurvédskou detoxikaci (Pančakarmu)
- Hluboká relaxace, kterou přinesou širodara a **ajurvédská celotělová olejová masáž** (Abhjanga)
- Další individuální olejové procedury
- Váš každodenní život po pobytu bude navždy obohacen ajurvédou, o jejichž tajemstvích se dozvíte více každý den při **večerní přednášce**
- Na konci pobytu bude **závěrečná ajurvédská konzultace**, při které dostanete doporučení ohledně životosprávy, jídelníčku a bylinných přípravků na další 2 měsíce po pobytu



Co je Ajurvéda?

Ajurvéda je přes 5000 let stará indická medicína zdraví a dlouhověkosti. Často nazývána matkou všech medicín.

Jak funguje Pančakarma?

Jelikož olej má podobnou konzistenci jako toxiny v těle, během Pančakarmy se konzumuje ghí (přepuštěné máslo) a zevně se používá velké množství olejů na různé tělové procedury. Tímto způsobem se toxiny doslova „nalepí“ na olej a ghí a potom se z těla vyloučí. Po pročištění se tělo regeneruje, léčí a omlazuje.

Co je Širodara?

Tenký pramínek teplého oleje teče na oblast třetího oka (místo mezi obočím) a čela hluboce relaxuje a čistí Váš nervový systém. Širodara také vyhlazuje staré emoce, které jsou tak častou příčinou mnoha nemocí. Hluboká relaxace, kterou tato procedura přináší, má blahodárny účinek na chronické nemoci. Výborný vedlejší efekt Širodary je vyhlazování vrásek čela.

Co je InBody 230?

Přístroj pro diagnostiku a složení těla, který stanoví nejen poměr svalů, tuku, vody, bílkovin a minerálních látek, ale i jejich přesné rozmístění v těle.



Místo Vaší relaxace

Penzion U Kotle, Krkonoše - Horní Mísečky

Termíny a ceny

16.3. - 23.3. 2012	Týdenní detoxikace	14 400,- Kč
29.3. - 1.4. 2012	4-denní detoxikace	8 900,- Kč
20.4. - 27.4. 2012	Týdenní detoxikace	14 400,- Kč

Informace a registrace

Telefon: **737 006 446** E-mail: **barbora@uzdravi.cz** Web: **barbora.uzdravi.cz**



Detoxikace jsou vedeny Barborou Morávkovou, která se narodila v Čechách a strávila 17 let v Kalifornii. Od roku 2008 žije v Německu a od listopadu 2010 nabízí ajurvédské workshopy, ajurvédskou jógu, ajurvédské konzultace a detoxikační programy i v České Republice. Barbora je Klinická Ajurvédská Specialistka (CAS) a v roce 2002 dokončila dvouleté studium na California College of Ayurveda. Její praxe je také velmi ovlivněna Dr. V. Ladem, jedním z nejznámějších ajurvédských doktorů, se kterým se v roce 2008 účastnila GuruKula programu v Pune, Indii. Barbora studovala v Indii dvakrát a její zaměření je Pančakarma, ajurvédský detoxikační systém. V letech 2003-2008 provozovala soukromou praxi Ayurveda

Living v Kalifornii (www.ayurvedaliving.com), kde se poslední 2 roky zaměřila právě na Pančakarmu. Klienti absolvovali tyto úžasné detoxikační pobyty, které obsahují ajurvédské procedury, životosprávu, jógu, meditaci a pranajámu. Více informací o ajurvédě a kvalifikacích Barbory najdete na www.ayurveda-holistic-medicine.com