

Ajurwedyjskie oczyszczanie i wakacje na oceanem

Holistyczna dbałość o siebie

PLAN WYCIECZKI

The logo for Amazonka Travel features a stylized, elegant script letter 'A' that is larger than the other letters. To the right of the 'A', the word 'amazonka' is written in a lowercase, serif font. Below 'amazonka', the word 'Travel' is written in a smaller, all-caps, sans-serif font, with wide letter spacing.

Amazonka
Travel

Proponujemy Państwu wyjazd indywidualny lub grupowy do Indii na proces Panchakarmy, czyli ajurwedyjskiego oczyszczania ciała. Wyjazd połączony jest z relaksem nad oceanem, gdyż ośrodek położony jest przy samej plaży. Każdego ranka i wieczora można podziwiać przepiękne wschody i zachody słońca, co dodatkowo wpływa korzystnie na odczuwanie błogiego stanu rozluźnienia.

Dzień

Tharpanam

Zabieg polega na wypełnianiu ghee lub olejem „miseczki wokół oczu. Zarówno olej jak i ghee są odpowiednio doprawione leczniczymi ziołami. Zabieg zapobiega chorobom oczu i wzmacnia nerwy wzrokowe. Redukuje bóle oczu, suchość i napięcie. Zapobiega degeneracyjnym chorobom oczu, takim jak katarakta. Odżywia skórę, redukuje sińce pod oczami.

Dzień

ELAKIZHI

Masaż całego ciała sakiewkami ziołowymi, który stymuluje pracę układu limfatycznego, eliminuje z ciała toksyny, rozluźnia, eliminuje napięcia i relaksuje ciało. Woreczki są wypełnione czosnkiem i limonką i moczone w oleju sezamowym, co wzmacnia naturalną ochronę ciała. Równoważy dosze, poprawia ukrwienie, spowalnia procesy starzenia.

Jest przydatną ajurwedyjską techniką leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów, skurczów mięśni, otyłości, obrzęków, cukrzycy i bólów pleców.

Dzień

Masaż Marma

Masaż Marma – jest terapeutycznym zabiegiem ajurwedyjskim. Wykorzystuje technikę akupresury na punktach marma, czyli punktach energii życiowej w ciele. Powoduje przepływ prany – energii życiowej w ciele, co równoważy, oczyszcza i harmonizuje wszystkie układy w organizmie.

Dzień

SIROVASTHI

To jeden ze starożytnych zabiegów ajurwedyjskich, który polega na głowę ciepłego oleju zmieszanego z ziołami do uprzednio nałożonej na głowę specjalnej tuby. Lecznicy ciepły olej wylewany na głowę ociepla czaszkę. Pomaga w leczeniu migren, wzmacnia cebulki włosów, zapobiega wypadaniu włosów, wzmacnia odporność, leczy bezsenność, leczy dolegliwości rdzenia kręgowego, leczy porażenie nerwu twarzowego.

Dzień

SHIRODHARA

Shirodhara to najbardziej charakterystyczny i najbardziej rozpoznawalny zabieg wśród terapii, którymi posługuje się Ajurweda – tradycyjny hinduski system medyczny, liczący sobie już ponad 5 tysięcy lat. Shirodhara jest unikalna dla Ajurwedy – żaden inny system medyczny, żadna kultura starożytna, żadna cywilizacja nie posługiwały się taką formą terapii

Shirodhara pozwala osiągnąć stan uspokojenia i wyciszenia umysłu bliski stanowi medytacji.

Z punktu widzenia Ajurwedy shirodhara balansuje doszę Vata, czyli – skutecznie można ją stosować przy problemach zdrowotnych takich jak bezsenność, niepokój, problemy z koncentracją i pamięcią, depresja, stres, zaburzenia percepcji, bóle głowy, wszelkie zaburzenia psychosomatyczne, jak również dla poprawienia ogólnej odporności organizmu i poprawienie kondycji stawów, oraz krążenia. A wszystko to dzieje się poprzez zrelaksowanie i odżywienie systemu nerwowego, co jest celem głównym shirodhary.

Dzień

Masaż sakiewkami z ryżem

Masaż sakiewkami bawełnianymi z ryżem navarakizhi (czyt. *nawarakiżi*), że będziesz miała skórę jak Kleopatra.

– płyn powstający z połączenia ryżu, mleka i wywaru ziół daje skórze uczucie jedwabistości i świeżości, jak po najbardziej wykwinionych zabiegach SPA! Dzięki właściwościom ryżu i ziół wzmacnia on i odżywia całe ciało, poprawia odporność. Jest wskazany dla osób osłabionych - wzmacnia i odbudowuje mięśnie, odżywia kości oraz tkanki miękkie, wspiera układ nerwowy.

Polecany przy paraliżu z niedowładami, RZS, rwie kulszowej, a także, jak i wszystkie masaże ajurwedyjskie – usuwa stres i relaksuje umysł

Masaż rozgrzаныmi sakiewkami z ryżem gotowanym w mleku i ziołach:

- dodaje energii,
- odżywia i odmładza ciało,
- poprawia odporność,
- wzmacnia i odbudowuje mięśnie,
- wzmacnia i odżywia kości oraz tkanki miękkie,
- wzmacnia układ nerwowy,
- poprawia krążenie i koloryt skóry,
- upiększa skórę dzięki proteinom ryżu i właściwościom mleka,
- usuwa stres i relaksuje umysł

Dzień

PIZHICHIL

Ajurwedyjski masaż olejowy Pizhichil jest kombinacją zabiegów Snehana (polewanie, masowanie i nasycanie olejem) i Swedana (ciepłe okłady, rozgrzewanie, wywoływanie potów). Do trwającego 1-1,5 godziny zabiegu zużywa się przynajmniej 3 litry oleju, a źródła mówią też o wylewaniu na pacjenta nawet 20 litrów

Działanie: poprawia krążenie

wzmacnia system immunologiczny

odmładza

redukuje stres, lęki i napięcie nerwowe

poprawia kondycję skóry

wspomaga leczenie artretyzmu, paraliżu i chorób reumatycznych

pomaga w astmie i chorobach płuc

usuwa napięcie mięśni

wspomaga proces rehabilitacji po złamaniach i kontuzjach

przynosi ulgę w bólu i harmonizuje układ nerwowy