Ayurvedik Detoks Programı (5, 6, 7 gün)

Ayurvedik detoks besin takviyeleri, çaylar ve masajlarla vücuttaki doğal arınma sürecini başlatmaya odaklanır. Öğünler arasında içtiğiniz suyu bile, toksin atılımını kolaylaştırmak için ılık olarak içmeniz önerilir, çünkü ılık su toksinlerin bağırsaklara ulaşmasını kolaylaştırır.
Ayurvedik Detoks Programı'nda vücut yapınıza göre kişiselleştirilmiş terapi ve temizlenme teknikleriyle tam olarak arınma sağlanır.

- Programın başında Ayurvedik konsültasyon
- Programın sonunda Ayurvedik konsültasyon
- Ayurvedik nabız muayenesi
- Tam vücut analizi
- Beslenme uzmanı tarafından konsültasyon
- Ayrılmadan önce kişiselleştirilmiş sağlık planı
- Vitalica Wellness Ayurvedik detoks besin takviyeleri
- Ayurvedik detoks besinleri (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği)
- Ayurvedik detoks içecekleri (kişiye özel reçeteye göre hazırlanmış)
- Program süresince takip
- Şefin Stüdyosu'nda sağlıklı beslenme grup dersi
- Vücut tipine özel ayurvedik detoks masajı
- Vücut tipine özel marma (Ayurvedik eklem) masajı
- Shirodhara (baş ve boyun terapisi)
- Vücut tipine özel detoks vasti (Ayurvedik bağırsak yıkama) ya da virechana (Ayurvedik bağırsak boşaltma)
- Nasayam (Ayurvedik burun ve sinüs temizliği)
- Tüm vücut Ayurvedik maske
- Ozon sauna

Ayurvedik Detoks Programı kimler için uygundur?

Bu program, fiziksel, zihinsel, duygusal arınmaya ihtiyacı olan ve 18 yaşından büyük kişiler için uygundur. Yüksek düzeyde stresi, toksin maruziyeti veya bağımlılığı olan, uzun süreli sonuçlar hedefleyen, dinlenmek ve arınmak isteyen tüm misafirlerimiz için uygundur.
Panchakarma (Ayurveda detoksu), vücudun restorasyonunu ve gençleşmesini sağlayan bir iyileşme sürecidir.
Ayurveda'ya göre çoğu hastalık kişinin bedeninde veya zihninde ortaya çıkmadan çok önce önlenebilir, vücudun temizlenmesini ve toksinlerden arınmasını sağlar.
Panchakarma yardımıyla yaşam tarzı bozuklukları iyileştirilebilir.

Lütfen bu programın herhangi bir hastalığı teşhis etmek, tedavi etmek, iyileştirmek veya önlemek için tasarlanmadığını unutmayın. Ancak yaşam tarzını değiştirmeniz, şu konularda iyileşmenizi sağlayabilir:

- **Kardiyak hastalıklar - kan dolaşımı sorunları, hipertansiyon**
- **Solunum problemleri - öksürük, soğuk algınlığı, astım, alerji**
- **Gastrointestinal sorunlar**
- **Dermatolojik hastalıklar - egzama, sedef hastalığı**
- **Eklem hastalıkları - artrit, gut**
- **Uykusuzluk**

Ayurveda tedavisi bağışıklığı güçlendirir ve yorgun düşen vücudu sağlığına kavuşturur. Programa katılmadan önce, mevcut sağlık durumunuzun sertifikalı bir Ayurveda uygulayıcısı tarafından değerlendirildiğinden emin olun.

Ayurveda Ritüelleri & Masajlar

Ayurveda, kökeni Hindistan'a dayanan 5,000 yıllık kadim bir doğal şifa sistemidir. Ayurveda ismi, eski Sanskritçe dilindeki "ayus" (hayat) ve "ved" (bilgi) kelime köklerinden türetilmiş olup 'yaşam bilimi' anlamına gelmektedir.

- Ayurvedik Himalaya Whisper Ritüel
- Ayurveda Stres Yönetimi Programı
- Ayurveda Vücut Gençleştirme Programı
- Ayurveda Detoks Masajı (Abhayanga), Nasayam Masajı, Marma Eklem Masajı, Ayurvedik Takradhara Terapisi, Aloe Vera Tam Vücut Masajı, Ayurvedik Bal Masajı, Ayurvedik Udvartana Masajı, Ayurvedik Kati Vasti, Ayurvedik Janu Vasti, Ayurvedik Greeva Vasti

*Terapiler, program fiyatına dahil değildir.

Ayurvedik Himalaya Whisper Ritüel (2 saat 30 dk)

Bu ritüel, Hindistan'ın büyük Himalayalar bölgesinde uygulanan klasik beden ve zihin rahatlatıcı terapilerin bir kombinasyonunu içerir. Bu tedaviler derin kas gevşemesi ve dinginlik hissi sağlar.

Hint Baş ve Omuz Masajı (30 dk)

Ilık bitkisel yağlar göğüs üst bölgenize, boynunuza, omuzlarınıza, başınıza, saçlarınıza ve alnınıza dökülerek çeşitli gevşeme teknikleriyle masaj yapılır.

Ayurveda Kraliyet Yüz Bakımı (30 dk)

Yüzünüzün temizlenmesiyle başlar ve ardından doktor tarafından kişisel deneyiminize ve tipinize göre benzersiz bir şekilde özelleştirilmiş doğal bitkilerin karışımıyla hazırlanan ayurveda cilt bakımı serisi ile devam eder.

Ayurveda Abhyanga Masajı (30 dk)

Sıcak, yatıştırıcı aromatik ayurveda bitkisel yağları kullanarak kaslarınıza derin bir rahatlama ve şifa verir, toksinlerin atılmasına ve vücudunuzun gözeneklerinin açılmasına odaklanır.

El ve Ayak Masajı (30 dk)

Rahatlatıcı el ve ayak masajı, el ve ayaklarımızda bulunan enerji noktalarından ilham almıştır. Bu enerji noktalarına klasik tekniklerle masaj yapılması, tüm vücudun işleyişini ve metabolizmasını çok daha verimli ve pürüzsüz hale getirir, derin bir rahatlama hissi verir.

Bitkisel Buhar Banyosu (30 dk)

Toksinlerinizin vücudunuzdan dışarı atılmasını sağlar. Abhaynga sonrası toksinler gözeneklerde toplanır ve bitkisel buhar banyosu sırasında terleme ile toksinler vücudun gözeneklerinden dışarı çıkar.

Ayurveda Stres Yönetimi Programı (2, 3, 5 gün)

Bu paket, zihninize ve vücudunuza tam bir rahatlama sağlamak için tasarlanmıştır. Zihinsel detoksa yardımcı olan , zihinsel rahatlama ve tazelik hissi veren klasik Hint ayurveda terapilerinin bir kombinasyonunu sunar.

Paket aşağıdaki tedavileri içermektedir;

- Doktor tavsiyesine göre Ayurveda Shirodhara masajı veya takradhara
- Aromaterapi masajı
- Tam vücut ayurvedik detoks (Abhyanga masajı)
- Çakra şifa Seansı
- Meditasyon ve nefes seansları
- Buhar odası
- Aloe-vera masajı
- Refleksoloji masajı

www.vitalicawellness.com

Ayurveda Vücut Gençleştirme Programı (3 gün)

*3 gün ve üzeri detoks satın alan misafirler içindir.

Vücudunuzun daha hızlı iyileşmesine ve tüm vücudunuzun gençleşmesine yardımcı olan tedavilerin mükemmel bir kombinasyonunu içerir. Bu paket kapsamındaki tedaviler, vücudunuzdaki ödem ve blokajları temizler, kanın vücutta daha verimli akışını ve toksinlerin atılmasını destekler.

1. Gün

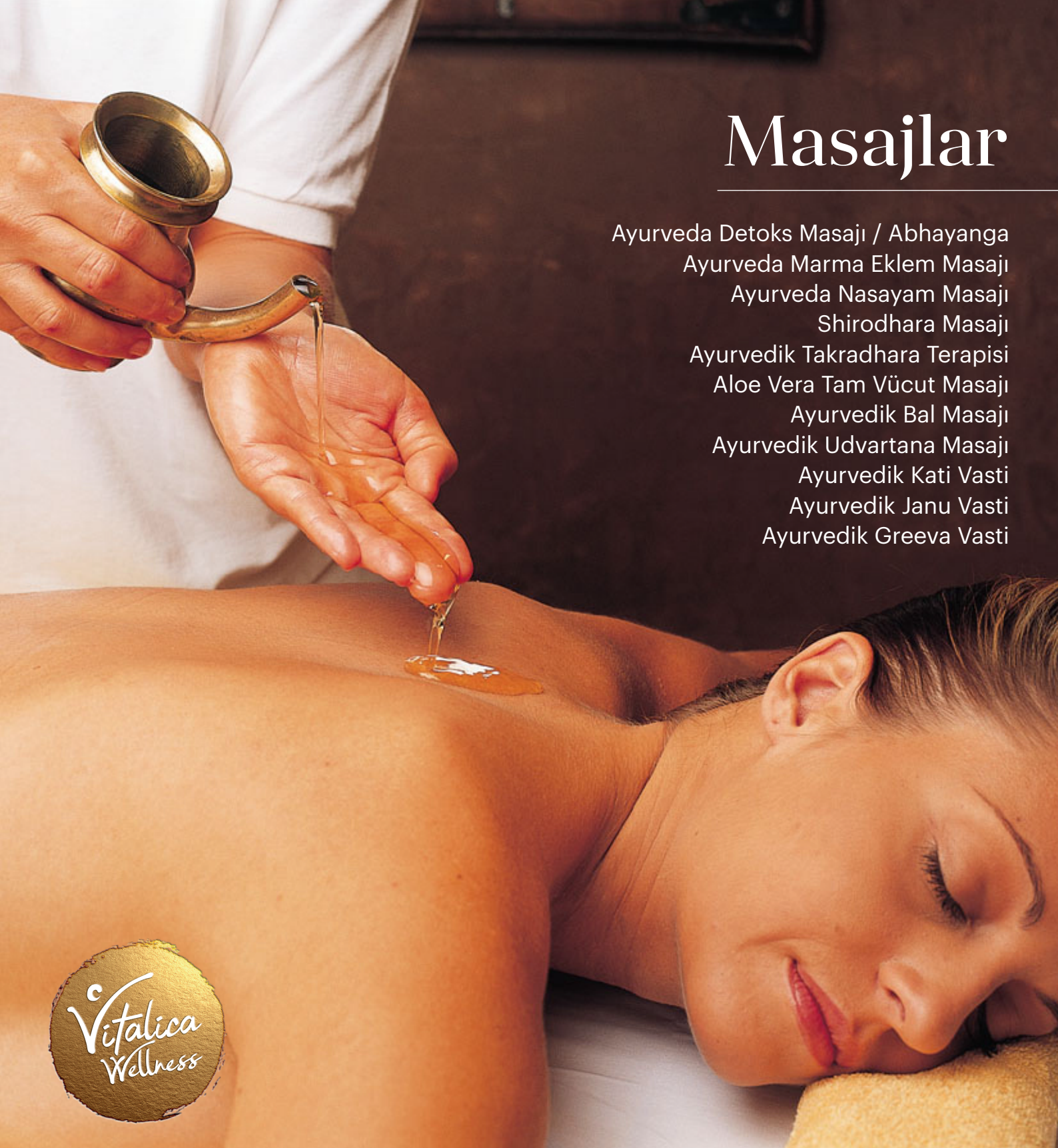
- Manuel lenfatik drenaj
- Sıcak ve soğuk karaciğer kompresi
- Bitkisel buhar

2. Gün

- Nasayam
- Zencefil kompresi
- Aromaterapi masajı
- Bitkisel buhar

3. Gün

- Ayurveda Abhyanga masajı
- Bitkisel buhar



Masajlar

Ayurveda Detoks Masajı / Abhayanga
Ayurveda Marma Eklem Masajı
Ayurveda Nasayam Masajı
Shirodhara Masajı
Ayurvedik Takradhara Terapisi
Aloe Vera Tam Vücut Masajı
Ayurvedik Bal Masajı
Ayurvedik Udvartana Masajı
Ayurvedik Kati Vasti
Ayurvedik Janu Vasti
Ayurvedik Greeva Vasti

Vitalica Wellness

Ayurveda Detoks Masajı Abhayanga

Abhyanga, Ayurveda'nın başlıca şifa aracı ve tüm masajların temelidir. Vücut dokularını detoksifiye etmek, beslemek ve canlandırmak için vücut tipinize özel bitkisel yağlarla yapılan tüm vücut masajıdır. Abhayanga, sıradan masajlara göre daha derin ve daha kapsamlı bir etkiye sahiptir. Zihin, beden ve ruhu doğal olarak uyumlu hale getirerek en derin şifa etkisine ulaşır. Ayrıca Ayurveda'nın en gençleştirici tedavilerinden biridir.

Ayurveda Marma Eklem Masajı

Vücudu kas sertliği ve krampların zararlı etkilerinden koruyarak kas ve lif hasarını önler. Kan dolaşımını harekete geçirir, dokulara enerji sağlar, kalbi ve dolaşım sistemini destekler. Eklemler arasındaki fonksiyonel uyumu düzenler ve kişiyi sakinleştirir.

Ayurveda Nasayam Masajı

Bu tedavi baş ve boyun bölgesinde bulunan kanalları temizler. Baş ağrıları, migren, servikal spondiloz ve yüz felci tedavisinde faydalıdır. Sinüzit, kronik soğuk algınlığı ve göğüs tıkanıklığı gibi rahatsızlıklarda oldukça etkilidir. Omuzlardan yukarıya doğru, misafirin vücuduna masaj yapılarak terlemesi sağlanır. Hazırlanan şifalı karışım yeterli dozda hasta nefes alırken burun deliklerine dökülür. İşlem sırasında burun, boyun, omuzlar, avuç içi ve etrafındaki alanlara özel bir masaj uygulanır. Ana tedaviyi rahatlatıcı baş ve omuz masajı izler.

Shirodhara Masajı

Bitkisel yağlarla yapılan benzersiz bir ayurvedik baş masajı şeklidir. Bitkisel özel yağ, ritmik sallanma hareketiyle sürekli bir akışta alnın üzerine nazikçe ve istikrarlı bir şekilde dökülür, bu işlem derin rahatlama ve iç huzur duygusu ile sonuçlanır. Serebral sistem üzerinde çalışır, sinir sisteminin gevşemesine yardımcı olur. Beş duyunun işlevini geliştirir, uykusuzluk, stres, kaygı, depresyon, saç dökülmesi, yorgunluk, Vata (vücudun rüzgar element) dengesizliğinin giderilmesine yardımcı olur.

Ayurvedik Takradhara Terapisi (45 dk)

Şifalı bitkilerle işlenmiş özel karışımın kullanıldığı bir Ayurveda terapisidir. Geleneksel Takradhara terapisinde bitkisel ilaçlar ve demlenmiş karışım özel tekniklerle alın bölgesine dökülerek zihinde dinginlik ve rahatlama hissi yaratır. Stresi azaltır ve uykuda rahatlama sağlar. Rahatlatıcı omuz ve baş masajı ile birlikte uygulanır.

- Migren, baş ağrılarını ve kulak, burun, boğaz hastalıklarını iyileştirir.
- Uykusuzluğa iyi gelir.
- Cilt hastalıkları ve sedef hastalığına iyi gelir.
- Beyne giden kan dolaşımını artırır.
- Beynin ve zihnin rahatlamasına, gevşemesine yardımcı olur.
- Zihinsel stresi ve hipertansiyonu azaltır.
- Saç dökülmesini, beyazlamasını, kepek ve saç derisi problemlerini önler.

Aloe Vera Tam Vücut Masajı (60 dk)
(Bitkisel Buhar Banyosu İle)

Vücudu çeşitli şekillerde iyileştiren terapötik bir masajdır. İyileştirici ayurveda yağları ve bitkileri ile yüksek kaliteli aloe vera karışımı ile masaj yapılır. 50 dakika masajın ardından 15-20 dakika bitkisel buhar banyosu yapılır.

Masaj, stresin tüm rahatsız edici sonuçlarını ortadan kaldırır, sırt ve boyun bölgesindeki gerginlikleri giderir. Doğal ve taze organik Aloe Vera jelinin son derece zengin aktif içerikleri ile yapılan bakım rahatlama sağlar ve yaşam sevinci verir. Cildiniz kadifemsi, yumuşak ve esnek hale gelir. Aloe Vera, vitaminler, mineraller, amino asitler, enzimler, polisakkarit ve yağ asitleri dahil olmak üzere 200'den fazla aktif bileşen içerir.

Ayurvedik Bal Masajı (30 dk)

Bu masaj, vücudun yumuşak dokuları üzerinde çalışır. Bal, tedavi edilen bölgeye sürülür ve ardından özel masaj tekniği kullanılır. Tedaviden sonra cilt sıcak havlularla temizlenir ve ılık yağlar kullanılarak rahatlatıcı ve besleyici masaj terapileri ile tedavi sonlandırılır.

- Günlük stresleri ve kas gerginliğini hafifletir, gevşemeyi destekler.
- Tedavi edilen bölgelere kan ve oksijen iletimini artırmaya yardımcı olur.
- Kaslar esnetilip gevşetildiğinden, kas yaralanmalarının rehabilitasyonuna yardımcı olur.
- Bal, en az altmış bakteri türü üzerinde etkili olan güçlü antibakteriyel ve antiseptik özelliklere sahiptir.
- Toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar.

- Canlılığı artırmaya, zihin ve bedenin rahatlamasına yardımcı olur.

Not: Bal Masaj'ını doktor tavsiyesi üzerine yapınız. Arı veya bal alerjiniz, güneş yanığınız, yüksek tansiyonunuz veya yüksek sıcaklık hassasiyetiniz varsa tedaviden önce mutlaka doktora bildiriniz.

Ayurvedik Udvartana Masajı (50 dk)

Kuru bitkisel tozların ve ilaçlı yağların kullanıldığı derin doku Ayurveda masajıdır.

- Toksinleri ciltten uzaklaştırır.
- Kan akışını düzenler.
- Cilt altında biriken fazla yağları yok eder.
- Cilt rengini iyileştirir.
- Kolesterolü düşürür.
- Stresi azaltır.

Ayurvedik Kati Vasti (60 dk)

Omurga ve bel bölgesi ile ilgili birçok problem için etkili bir klasik ayurveda tedavisi olarak bilinir. Hindistan'dan gelen, vücudu hücresel düzeyde iyileştirme özelliğine sahip, eklem ve kasların kayganlığını artıran ayurveda yağlarının kullanıldığı lumbosakral bir ayurvedik terapidir.

Omurga ağrısı bozuklukları, dejeneratif omurga hastalıkları, lomber spondilit, siyatik, lomber disk çıkıntısı, sarkma ve fıtıklaşma, lumbosakral suş ve lomber spondilolistezis tedavisinde etkilidir.

- Bel ağrısında rahatlama sağlar.
- Vücut kanallarını temizler.
- Vata-dosha dengesizliği ortadan kaldırır.
- Sinirleri ve kasları güçlendirir.

Ayurvedik Janu Vasti (60 dk)

Diz eklemi ile ilgili problemler, Osteoartrit, dejeneratif eklem hastalıkları, iltihaplanma, diz bölgesinde şişlik ile ilgili konularda büyük faydalar sağlayan geleneksel bir ayurveda tedavisidir. Özellikle yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan problemlerde oldukça faydalı bir tedavi yöntemidir. Bu ayurveda tedavisi dizlerdeki sinovyal eklemlerin ve derin dokuların kayganlaşmasına yardımcı olur. Eklemleri güçlendirir ve eklem hareketlerini çok daha yumuşak hale getirir. Diz eklem bölgelerindeki sertlik ve ağrıları ortadan kaldırır. Diz ekleminin yaşlanmaya bağlı dejenerasyonunu önler. Ana tedaviyi tam vücut ayurvedik abhyanga masajı takip eder.

- Diz bölgesindeki kan dolaşımını artırır.
- Kireçlenmede rahatlama sağlar.
- IBS'de (iliotibial band sendromu) faydalıdır.
- Osgood - Schlatter hastalığı tedavisinde etkilidir.
- Vata-dosha dengesizliği ortadan kaldırır.
- Sinoviyal eklemi kayganlaştırarak hareket kolaylığı sağlar.
- Diz çevresindeki iltihabı azaltır.
- Lenfatik sistem üzerinde çalışır ve ödemi temizler.
- Eklem yapısını güçlendirir.
- Doku ve kasların dinlenmesini ve beslenmesini sağlar.
- Spor yaralanmalarını tedavi eder.
- Ağrıları, burkulmaları, bağ yırtıklarını ve iltihabı giderir.
- Kemikleri, kasları, bağları ve sinirleri rahatlatır ve besler.
- Diz kıkırdağını korur.
- Diz ve baldır bölgesindeki kasların spazmını ve sertliğini azaltır.
- Hareket kabiliyetini geliştirir.

Ayurvedik Greeva Vasti (45 dk)

Ayurveda, akut veya kronik boyun ağrısı ve ilgili durumlar için en iyi tedavileri içerir. Greeva vasti, servikal bölge için klasik bir ayurveda tedavisidir. Bu tedavi, özel teknikler ve doğal ayurveda yağları yardımıyla servikal bölgeye ısı verilmesi ile gerçekleşen bir terapidir.

- Servikal spondilite faydalıdır.
- Kas sertliğini ve spazmı giderir.
- Doshaları dengeler.
- Sinirleri güçlendirir.
- Servikal spondilozda faydalıdır.
- Servikal kasları güçlendirir.

Not: Tedaviler, hastanın sağlık durumuna göre eklenebilir veya değiştirilebilir.

www.vitalicawellness.com