



Vitalica Wellness
Ayurveda Detoks
Programı

Come alive...

Ayurveda Detoks Programı

(5, 6, 7 gün)

Nedir?

Ayurveda, "yaşam bilimi" anlamına gelen ve Hindistan'da hala uygulanmakta olan 5000 yıllık bir tıbbi sistemdir. Geleneksel Ayurvedik Detoks Programı (Panchakarma), en doğal ve eksiksiz bir şekilde arınma sağlar. Vücudu ve zihni toksinlerden arındırmak, gençleşmek ve içeriden iyileşmek için ideal bir yöntemdir. Ayurvedik detoks sayesinde vücut, mide ve bağırsak sistemi, kişiye ve durumuna özel besin ve ilaçlarla içten dışa arınır. Bir başka deyişle, 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 hedeflenir.



Faydaları

- Vücutun arınmasını ve zihnin gençleşmesini sağlar.
- Vücut fonksiyonlarını dengeleyerek hastalıkları önler.
- Dengeli bir diyetin ve yaşam tarzının benimsenmesine yardımcı olur.
- Yaşlanma sürecini yavaşlatır; bağışıklığı, bedensel gücü, direnci ve dayanıklılığı artırır.
- Tıkanmış kanalları temizleyerek, vücuttaki enerji akışını kolaylaştırır, gerginliği azaltır ve sağlığı iyileştirir.
- Optimal kilonun sürdürülmesine ve vücutun potansiyelini kullanmasına destek olur.

Ayurveda Detoks Programı Kimler İçin 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.



PROGRAM İÇERİĞİ

Program başında ve süresince doktorlarımız ile konsültasyon

Sağlığınızı korumak ve geliştirmek için kendinizi daha yakından tanıyacağınız, fiziksel, ruhsal ve mental dengeye ulaştırmaya yönelik sürdürülebilir çözümler sunuyoruz.

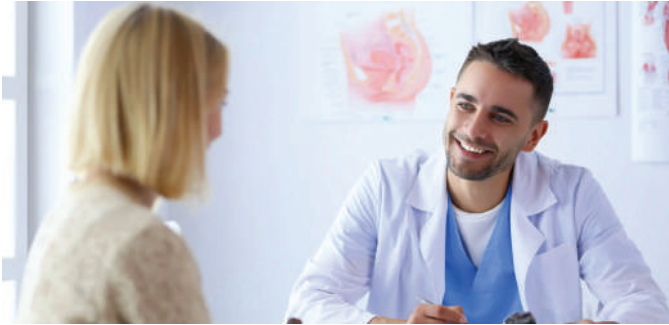


Vücut Ölçümleri

- Tam vücut analizi
- Tansiyon ölçümü
- Kan şekeri ölçümü
- Oksimetre ile oksijen satüresyonu
- Nabız ölçümü



Vitalica Wellness Talk



Detoks sonrası beslenme ve sağlıklı yaşam reçeteleri



Ayurvedik Detoks Özel Yemekleri

- Kahvaltı
- Öğle
- Akşam



Ayurvedik Detoks İçecekleri



Sınırsız detoks çorba, bitki çayı, ph10 su

Vitalica Wellness Ayurvedik Detoks Doğal Besin Takviyeleri



Detoks Kiti



Şefin Stüdyosunda Sağlıklı Beslenme Grup Dersleri



Wellness Sinema Gecesi



Grup aktiviteleri

Nefes çalışması, Sabah yürüyüşü, Fitness, Yoga



Abhayanga Masajı

Abhayanga, 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

Bu masaj, 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.



Shirodhara Masajı

Shirodhara, 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 elementi) dengesizliğinin giderilmesine yardımcı olur.



Ayurvedik Vasti

Bağırsakları temizleyen ayurvedik karışımlarla uygulanır. Ayurvedik bitkiler bağırsak florasının düzenlenmesini ve bağırsakların boşalmasını destekler.



Nasayam Ayurvedik Burun ve Sinüs Temizliđi

Özel bitkisel yağlarla uygulanan, etkili ve yenile-yici bir ayurvedik terapi olan nasyam masajının amacı, üst solunum yollarını açarak rahat nefes almayı sağlamaktır.

- Solunum yollarındaki toksinlerin atılmasını sağlar.
- Astım, sinüzit, migren, baş ağrısı ve üst solunum yolu enfeksiyonlarına iyi gelir.
- Bağışıklık sistemini ve hafızayı destekler.
- Sinir sistemini ve hafızayı canlandırır.
- Stresi azaltır.
- Cilt hastalıklarını önler.
- Saç sağlığını artırır.
- Tıkanıklıkları önler ve nefesi açar.



Tüm Vücut Ayurvedik Maske

Vücudu toksinlerden arındırmak, dengelemek ve sağlığı yeniden canlandırmak için yapılan bir detoks sürecidir. Bu süreç içerisinde geleneksel Hint tıbbının eşliğinde terapi ve bakım uygulamaları gerçekleştirilir. Kendine has olan vücut bakımlarıyla da adından sıkça bahsettirmeyi başarır. Yosun özümüyle yapılan ayurvedik vücut maskeleri kan dolaşımını hızlandırarak, toksinleri vücuttan atarken, selülit oluşumlarını da iyileştirir.



Ozon Sauna

Vücutun, oksijenin 3 değerlikli olan en yoğun formuna maruz kaldığı ozon sauna, bağışıklık sistemini güçlendirir, mental yorgunluğu giderir, vücuda enerji verir, depresyon ve stresi azaltır. Ayrıca kasları gevşetir, cildi güzelleştirir, vücudu sıkılaştırır, selülit ve variste iyileşmeye yardımcı olur, fazla kiloyu kaybettirir.













Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok. No:60 Adabükü Bodrum Muğla/ Türkiye

Tel:+90 549 805 49 16

www.vitalicawellness.com