



Програма за внимателност

Йога и дишане

Come alive...

Програма за внимателност

Йога и дишане

Вниманието се основава на подхода на съзнателно осъзнаване, а съдържанието на програмата се фокусира върху физическо, психическо и емоционално изцеление, като същевременно ви помага да погледнете живота от различна гледна точка. Основният фокус на Vitalica Wellness в тази програма включва техники за „живеене в момента“. Програмата съчетава йога, медитация, дихателни упражнения, подобрена хранителна програма, терапии, обучения и дейности, които да подобрят качеството ви на живот, да се грижат за физическото ви здраве и да подобрят функционирането на тялото.



Ползи от програмата

Управление на стреса и емоционален контрол

Внимателността намалява хормоните на стреса и успокоява ума. Йога, медитация, дихателни упражнения, тренировки и дейности ви помагат да избегнете негативните емоционални цикли и да подобрите емоционалния си контрол.

Психически мир

Съзнателността, йога и дихателните практики ви помагат да постигнете умствен мир и вътрешно спокойствие. Намалява психическото напрежение извън контрол, като същевременно насърчава оставането в „момента“.

Физически фитнес

Йога практиките, изпълнявани със съзнателно съзнание, повишават физическото представяне, издръжливостта на тялото и мобилността. Освен това поддържа здравето на костите и намалява риска от нараняване.

Хранене и съзнателно хранене

Здравословното и съзнателно хранене е важна част от програмата. Повишава енергийните ви нива и осигурява контрол на теглото чрез получаване на хранителните вещества, от които тялото се нуждае. Също така се занимава с психични и физически проблеми, свързани с хранителни разстройства.

Укрепване на имунната система

Mindfulness (програма за внимателност), йога и дихателните практики контролират имунната система; Подпомага поддържането на ума здрав срещу фактори, които засягат имунната система като тъга, стрес, тревожност и депресия. Йога практиките, терапиите и подобреното хранене укрепват имунната система

Осъзнаване и самосъчувствие

Съзнателните практики за осъзнаване помагат на хората да разберат себе си и да намерят вътрешен баланс. Влияе положително на процеса на себелюбие и самосъчувствие.

Модели на сън

Сънят е изключително важен за физическото и психическото здраве. Терапиите, прилагани със съзнателно осъзнаване, дихателните упражнения, медитацията и йога практиките осигуряват подкрепа за справяне с проблеми като безсъние и мигрена.

Билкови препоръки

Билковите добавки, използвани в съответствие с препоръките на нашите лекари специалисти, поддържат тялото и осигуряват балансиращи ефекти.

★ В подкрепа на тази програма можете да прегледате препоръчаната **ПРОГРАМА ЗА БИОХАКИНГ** и да се консултирате с нашите медицински консултанти

За кого е подходяща програмата Mindfulness ?

Тази програма, специално подготвена от Vitalica Wellness, е подходяща за всеки, който иска да има по-здрава душа, тяло и ум чрез практики за осъзнато осъзнаване. Освен това разработената детокс програма цели съзнателен контрол на теглото. Това е идеален вариант за тези, които искат да се борят със стреса, тревожните разстройства, липсата на енергия и хроничните здравословни проблеми. Това е специална програма, която помага на човек да намери най-добрата версия на себе си.



ПРОГРАМНО СЪДЪРЖАНИЕ

Консултация с нашите лекари в началото и по време на програмата

За да защитим и подобрим вашето здраве, ние предлагаме устойчиви решения, които да ви помогнат да опознаете себе си по-добре и да постигнете своя физически, духовен и психически баланс.



Измервания на тялото

- Цялостен анализ на тялото
- Измерване на кръвно налягане
- Измерване на кръвна захар
- Кислородна сатурация с оксиметър
- Измерване на пулса



Vitalica Wellness Talk



Рецепти за хранене и здравословен начин на живот след детоксикация



Специални ястия за детоксикация

- закуска
- обяд
- вечеря



Детокс напитки за внимание



Неограничена детоксикираща супа, билков чай, вода с pH 10

Vitalica Wellness Mindfulness Detox Естествени хранителни добавки



Комплект за детоксикация



Групови уроци по здравословно хранене в ателието на готвача

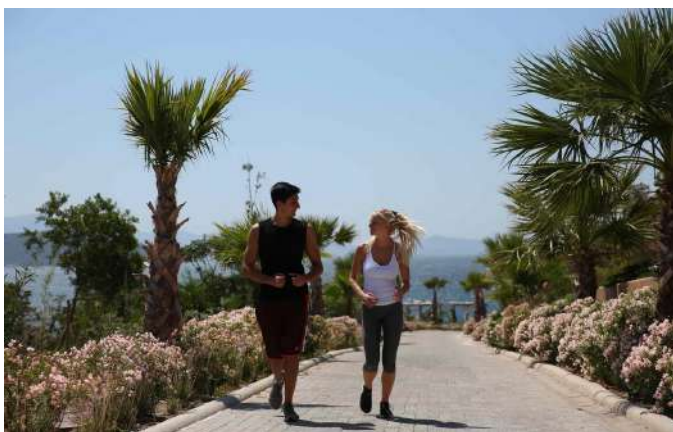


Уелнес кино вечер



Групови дейности

Дихателна работа, Сутрешна разходка, Фитнес, Йога



Mindful терапия

В тази терапия ще прилагаме техники за съзнателно дишане. Съзнателното дишане има за цел да отвлече вниманието от мислите и да създаде усещане за релаксация чрез пълно отдаване на ритмичния поток на дишането. След сесията за осъзнато дишане преминаваме към 30-минутна медитация за осъзнатост. По време на тази ръководена медитация ние обясняваме 8-те основни принципа на вниманието. Тези принципи са предназначени да осигурят информираност и цялостно разбиране на неговите потенциални ползи. На участниците; Ние обясняваме как вниманието може да повлияе положително на различни аспекти от живота им.



Пранаяма дишане

Пранаяма; Отнася се за дихателни упражнения, които са важна част от йога практиката. „Прана“ е санскритски термин и може да се разглежда като жизнена енергия или дъх. „Кръпка“ се използва в смисъл на контрол или разширяване. Пранаяма включва различни дихателни техники за контролиране на тази жизнена енергия за индивидите. Той осигурява значителни трансформации, както физически, така и психически, за участниците.



Сесия за тибетски свещен звук

В това приложение се използват специално проектирани метални купи. Тези купи се предлагат в различни размери и тонове. Играе се с пръчки и чукчета с различна големина. Вибрациите, излъчвани от звуковите купи, допринасят значително за физическото и психическо здраве. За физически лица; Осигурява големи ползи за намаляване на стреса, балансиране на енергията, умствена концентрация и фитнес и премахване на физически и енергийни блокажи.



Сесия за балансиране на чакрите

Терминът "чакра" е дума от санскритски произход и се отнася до енергийните центрове, разположени в 7 различни части на тялото. Тези енергийни зони са свързани с определени органи в тялото, емоционални състояния и умствени функции. Сесията за балансиране на чакрите дава възможност тези енергийни центрове да работят в хармония и баланс помежду си.



Йога нидра

Йога нидра; Това е термин от санскритски произход и може да се определи също като „йога на съня“ или „съзнателен сън“. За индивида това е състояние на дълбока релаксация и медитация. Йога нидра се практикува за поддържане на баланс между тялото и ума, намаляване на стреса, увеличаване на умствената релаксация и задълбочаване на вътрешното съзнание.



Ин йога

Ин йога е йога практика, която има за цел да отпусне тялото и ума, да разтегне фасциалната тъкан и да постигне вътрешен баланс. Позите обикновено се изпълняват легнали или седнали. Позволява на хората да разтягат тъканта на фасцията и да работят върху ставите си, вместо да укрепват мускулите си. По този начин той хвърля светлина върху умствения релаксация и регулирането на енергийния поток в тялото.



Медитационна сесия Тратака

„Тратака е санскритска дума, означаваща „да гледаш“ или „да гледаш съсредоточено“. Тратака медитацията е практика, насочена към облекчаване на умствения дисбаланс. В тази форма на медитация практикуващият се фокусира върху пламъка на свещ; този процес се ръководи от инструкторът и практикуващият фокусира вниманието върху „И“ той се опитва да фокусира концентрацията си изцяло върху този пламък. Тази йогийска медитация има за цел да придобие контрол над ума и мислите. Тратака медитацията помага за постигане на умствено спокойствие чрез използване на способността да се вижда. Тратака медитацията може също да се нарече „йогийски поглед“.



Широдхара масаж

Shirodhara е уникална форма на аюрведичен масаж на главата с билкови масла. Билковото специално масло се излива нежно и равномерно върху челото в непрекъсната струя с ритмични люлеещи се движения, което води до усещане за дълбока релаксация и вътрешен мир. Действа върху мозъчната система и помага на нервната система да се отпусне. Подобрява функцията на петте сетива, помага за облекчаване на безсъние, стрес, тревожност, депресия, косопад, умора и дисбаланс на Вата (елемента на вятъра в тялото).



Удвартана масаж

При масажа Udvardhana билковият прах и сусамовото масло се масажират чрез прилагане на натиск, както при дълбок детокс масаж. Тъй като сусамовото масло е антибактериален масаж, то има и болкоуспокояващи свойства. Помага за премахване на токсините от тялото и отваря порите. Играе важна роля при загуба на тегло. В допълнение, използваният билков прах създава пилинг ефект, като помага за премахване на мъртвата кожа и обновяване на кожата.



Абхаянга масаж

Abhayanga е масаж на цялото тяло, изпълняван с билкови масла, специфични за вашия тип тяло, за детоксикация, подхранване и ревитализиране на телесните тъкани. Абхаянга има по-дълбоко и цялостно въздействие от обикновените масажи. Постига най-дълбок лечебен ефект чрез естествено хармонизиране на ума, тялото и духа. Това е и едно от най-подмладяващите лечения на Аюрведа.



Компрес от джинджирил

Това е лечение с компреси, което регулира дихателната система чрез увеличаване на белодробните функции.



Muse Brain Session

Благодарение на метода „електроенцефалография (ЕЕГ)“, който измерва мозъчните вълни по електрически път, той предсказва каква психология е човекът в този момент. По този начин, чрез създаване на виртуална среда за медитация, подходяща за човека, умът си почива. Може да извършва повече от 500 медитации за сън, ефективност и управление на стреса.



Heartmath

Помага за намаляване на стреса и безпокойството чрез повишаване на вътрешния баланс и самочувствието. С установяването на физическо спокойствие се елиминират проблеми като тревожност, умора и депресия. По този начин подпомага увеличаването на умствената дейност, способността за фокусиране и качеството на съня.



Инфрачервена сауна

Когато близката инфрачервена светлина се достави до кожата, фибробластните клетки абсорбират светлинната активност, което води до повишено производство на колаген и еластин. Технологията за инфрачервено нагряване осигурява високо ниво на детоксикация, тъй като е доказано, че повишава телесната температура с три градуса. При премахването на токсините се получава благоприятно изпотяване от порите. Това изпотяване подпомага регенерацията на кожата, здравето на клетките и растежа на тъканите.



Йонна детоксикация на краката

Осигурява премахването на токсините, които се натрупват предимно в краката поради ефекта на гравитацията. По цвета на водата в съда се разбира от коя част на тялото идват токсините и съобразно това се съставя терапевтичен план.



Солна стая

Терапията със солна стая, препоръчвана за подобряване на дишането, е създадена на принципа на „дишане на въздух“, съдържащ микроскопични частици сол. Използва се за лечение на астма, бронхит, суха кашлица, белодробни заболявания, хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ), белодробни инфекции, инфекции на гърлото, кожни заболявания, фарингит и респираторни заболявания, причинени от тютюнопушене.



Парна баня

Препоръчва се парната баня да се използва ежедневно, тъй като помага за премахване на токсините, натрупани под кожата, подобрява кръвообращението и регулира сърдечно-съдовата система. Влажността и топлината в парната баня разширяват капилярите, което позволява на кръвта да тече по-свободно. По този начин кислородът се изпраща до тъканите по-ефективно. С се намалява секрецията на хормона кортизол, който е хормонът на стреса. В допълнение, благодарение на топлината на парната баня, каналите на синусите се отварят, което ви позволява да дишате по-комфортно и дълбоко.



Пирамидна медитативна сесия

Vitalica Wellness Pyramid елиминира негативната енергия около човека. Активира и акумулира положителна енергия. При лечението с пирамиди се използва научно доказана космическа енергия както физически, така и психически. Ендокринните жлези в тялото се активират от въздействието на електрическите полета на пирамидите върху тялото ни. С това активиране първичното енергийно поле около ендокринните жлези се балансира. В същото време пирамидната енергия спомага за регулирането на органичните вещества в структурата на тялото, като унищожава вредните микроорганизми.



Програма за внимателност

Йога и дишане

Календар на програмата

Тази програма включва 4 отделни категории:

- 3-дневна програма за внимателност йога и дишане
- 5-дневна програма за внимателност йога и дишане
- 7-дневна програма за внимателност йога и дишане
- 10-дневна програма за внимателност йога и дишане

★ В подкрепа на тази програма можете да прегледате препоръчаната **ПРОГРАМА ЗА БИОХАКИНГ** и да се консултирате с нашите медицински консултанти



3-дневна програма за внимателност йога и дишане

- Консултации за внимателност и уелнес
- 1 сесия за осъзната терапия - (50 минути)
- 1 Пранаяма дихателна сесия - (30 минути)
- 1 Voice Bowl Therapy - (50 минути)
- 1 частна йога сесия - (50 минути)
- 1 Аюрведа Широохара сесия - (50 минути)
- 1 Абхаянга масажна сесия - (50 минути)
- 1 сесия по медитация на пирамидите - (20 минути)
- Солена стая - (30 минути)
- Парна баня - (30 минути)
- Инфрачервена сауна
- Специални групови дейности за всеки ден, планирани от Vitalica Wellness



5-дневна програма за внимателност Йога и дишане

- Консултации за внимателност и уелнес
- 1 сесия за осъзната терапия - (50 минути)
- 1 Пранаяма дихателна сесия - (30 минути)
- 1 Voice Bowl Therapy - (50 минути)
- 1 частна йога сесия - (50 минути)
- 1 сесия за балансиране на чакрите - (50 минути)
- 1 Йога за сън - (50 минути)
- 1 Аюрведа Широдхара сесия - (50 минути)
- 1 Абхаянга масажна сесия - (50 минути)
- 1 сеанс с компрес с джинджирил - (30 минути)
- 1 сесия по медитация на пирамидите - (20 минути)
- 1 Muse Brain Meditation - (20 минути)
- 1 сесия Heartmath - (20 минути)
- Солена стая - (30 минути)
- Парна баня - (30 минути)
- Инфрачервена сауна
- Специални групови дейности за всеки ден, планирани от Vitalica Wellness



7-дневна програма за внимателност Йога и дишане

- Консултации за внимателност и уелнес
- 2 сесии за осъзната терапия - (50 минути)
- 1 Пранаяма дихателна сесия - (30 минути)
- 2 терапии със звукова купа - (50 минути)
- 2 частни йога сесии - (50 минути)
- 1 сесия за балансиране на чакрите - (50 минути)
- 1 Йога за сън - (50 минути)
- 1 медитация за концентрация Тратака - (50 минути)
- 1 Аюрведа Широохара сесия - (50 минути)
- 2 сесии за масаж Abhayanga - (50 минути)
- 1 сеанс с компрес с джинджифил - (30 минути)
- 1 сесия по медитация на пирамидите - (20 минути)
- 1 Muse Brain Meditation - (20 минути)
- 1 сесия Heartmath - (20 минути)
- Солена стая - (30 минути)
- Парна баня - (30 минути)
- Инфрачервена сауна
- Специални групови дейности за всеки ден, планирани от Vitalica Wellness



10-дневна програма за внимателност йога и дишане

- Консултации за внимателност и уелнес
- 2 сесии за осъзната терапия - (50 минути)
- 2 сесии за пранаяма дишане - (30 минути)
- 2 терапии със звукова купа - (50 минути)
- 2 частни йога сесии - (50 минути)
- 1 сесия за балансиране на чакрите - (50 минути)
- 2 сесии по йога за сън - (50 минути)
- 1 медитация за концентрация Тратака - (50 минути)
- 2 Аюрведа Широдхара сесии - (50 минути)
- 2 сесии за масаж Abhayanga - (50 минути)
- 1 сесия с аюрведа Удвартана масаж - (50 минути)
- 1 сеанс с компрес с джинджирил - (30 минути)
- 1 сесия на йонна детоксикация на краката - (30 минути)
- 2 сесии за медитация на пирамидите - (20 минути)
- 1 Muse Brain Meditation - (20 минути)
- 1 сесия Heartmath - (20 минути)
- Солена стая - (30 минути)
- Парна баня - (30 минути)
- Инфрачервена сауна
- Специални групови дейности за всеки ден, планирани от Vitalica Wellness













Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok. No:60 Adabükü Bodrum Muğla/ Türkiye
Tel:+90 549 805 49 16

www.vitalicawellness.com