

Спа-меню Shillim

Спа-центр курорта Shillim, расположенный на площади более 30 гектар, существует в вечной гармонии с окружающей средой. Построенный в богатой плодородной долине среди пышных рисовых полей, окруженных сезонными ручьями, спа-центр воплощает собой элементы природных стихий.

Курорт, как особое убежище, является идеальным местом для исцеления души и пополнения энергией. Вдохновленный древнеазиатской медициной и включающий новейшие разработки по уходу за кожей, спа-центр Shillim объединяет в себе три столпа здоровья: физический, эмоциональный и психический.

В своей основе миссия спа-центра Shillim совпадает с миссией курорта Shillim Retreat Resort and Spa:

- Благодаря физическим упражнениям, сохраняется и усиливается жизненная сила,
- Благодаря органическим продуктам, поддерживается здоровье,
- Благодаря различным формам йоги и медитации происходит исцеление,
- Благодаря неге от массажей и косметических процедур жизнь полна радости.

Ваше уникальное путешествие к собственному благополучию начинается в спа-центре Shillim, который объединяет в себе древние традиции аюрведической медицины, целебные свойства йоги и прекрасную природу вокруг. Спа-меню включает в себя более 80 видов терапий, включая различные формы медитации, физические упражнения, массажи, аюрведические процедуры и йогу. Процедуры включают в себя использование новейших средств по уходу за кожей, а также местные целебные травы из нашей органической фермы.

Наша цель в Shillim - помочь вам обрести осознанность в настоящем моменте. Наше желание - помочь вам открыть для себя все самое лучшее в южноазиатской культуре и забрать её частицу с собой.

Таким образом, меню разделено на три раздела:

- Физическое здоровье - посредством терапии, которая приводит к результатам.
- Эмоциональное здоровье - терапия, которая расслабляет.
- Психическое здоровье - терапия, которая обновляет.
-

Терапии

- Знаковые процедуры Shillim
- Ванаушади - подарки леса
- Баланс тела и энергий
- Процедуры для кожи лица с косметикой Sundari
- SPA: процедуры для лица и кожи
- Аюрведические процедуры
- Процедуры на вилле
- Йога и медитации

Знаковые процедуры Shillim

**Знаковая процедура Сахьядри
мин**

Длительность: 105

Комбинация глубокого массажа с горячими компрессами из трав на спине и ногах, после которых совершается тайская растяжка. Процедура полезна в равной степени людям, которые часто занимаются физическими упражнениями, а также тем, у кого нет времени на них. Этот массаж улучшает выносливость мышц, снимает боли, а растяжка делает тело более гибким.

Спа-процедура на двоих Кама мин

Длительность: 110

(процедура с косметикой Sundari, США)

Нет лучшего подарка для двоих, чем совместный отдых на роскошном спа-курорте. Невероятное спа-путешествие начинается с успокаивающего массажа спины с ароматерапией. Далее терапевт использует скраб для тела Sundari, а затем вашу кожу питают с помощью растительной маски, после чего вас ждет процедура на лицо, которая заставит вашу кожу сиять. В завершение - массаж головы.

Путешествие в Арьяварту мин

Длительность: 110

Идеальная аюрведическая процедура, которая включает в себя полный массаж тела, а затем процедуру на коже лица, в которой используются только натуральные растительные ингредиенты. Абьянгам – это аюрведический массаж тела, хорошо известный своими свойствами по снижению стресса и снятия усталости, болей. Во время этого массажа используются легкие широкие поглаживания. В завершение процедуры вас ждет уход за лицом, с натуральными ингредиентами, которые используются в Аюрведе уже больше 2000 лет для придания красоты.

Спокойствие и нега мин

Длительность: 150

(процедура с косметикой Sundari, США)

Пребывание в спа не только важно для вашего здоровья, но это также возможность заслуженно себя побаловать. Процедура начнется с успокаивающего ароматерапевтического массажа тела. Затем с помощью эксфолианта (пилинга) марки Sundari обновится ваша кожа, а ее питание произойдет благодаря растительной маске. После того, как вами будет достигнуто полное расслабление, вас ждет массаж кожи головы. Все это способствует редкому состоянию чистого расслабления и нирваны.

Ванаушади - подарки леса

Спа-процедуры, которые осуществляются только в Shillim, а также лесной заповедник вокруг курорта оказывают особое влияние на ваше здоровье. Ароматические травы, масла из органического сада Shillim, целебные растения, свежезаваренные травяные порошки и свежие травяные листья входят в число ингредиентов, используемых во время спа-услуг.

Массаж Ванушади

Длительность: 55 мин

Во время массажа используются теплые масла из семян, которые выращиваются на курорте, они богаты увлажняющими веществами, витаминами и минералами. Полный массаж тела способствует здоровью вашей кожи, делая её эластичной и блестящей.

Скраб Ванушади

Длительность: 30 мин

Нет лучшего способа избавиться от омертвевших клеток кожи, чем скраб из местного риса, смешанного с семенами черного кунжута, которые придают естественное свечение вашей коже.

Обертывание Ванушади

Длительность: 30 мин

Подарите своей коже наслаждение от охлаждающего обертывания, во время которого используются собранные вручную травы, свежемолотые травяные порошки, смешанные со свежим алоэ вера, который растет на нашей органической ферме. Обертывание успокаивает нервные окончания и позволяет вашей коже лучше дышать.

Баланс тела и энергий

Постоянный высокий уровень стресса может вызвать множество заболеваний, не только физических, но и психических, что делает человека еще более уязвимым к повышенному чувству тревожности, перепадам настроения, бессоннице и преждевременному старению. Опыт нашего спа-центра эффективно направлен на борьбу со стрессом и нацелен на возращение гармонии.

Побег мин

Длительность: 85

(процедура с косметикой Sundari, США)

Совершите побег от городской жизни, полной стрессов, и позвольте себе расслабиться. Наши массажисты особенно тщательно проработают зажатые от стресса точки. Ритмичный глубокий массаж не только облегчает стресс, но и дарит настоящее расслабление.

Наполнение энергией мин

Длительность: 85

(процедура с косметикой Sundari, США)

Когда вас лишает сил длительный перелет и биологические часы смещены, этот массаж создан специально для таких случаев. Сухой лимфодренажный массаж помогает организму избавиться от накопленных токсинов. После чего следует оздоровительный массаж с ароматерапевтической смесью, которая активизирует нервную систему, даря новые силы.

Освобождение мин

Длительность: 55

(процедура с косметикой Sundari, США)

Массаж, сочетающий в себе древние аюрведические техники массажа Марма и западный классический массаж. Массаж Марма – это очень эффективный метод, в время которого за счет устранения мышечной усталости активизируются жизненно важные точки. Это помогает устранить слабость, боли, стресс и нехватку энергии.

Восстановление сил мин

Длительность: 75

(процедура с косметикой Sundari, США)

Детоксикация в лучшем виде! Когда высокий уровень стресса и усталости словно вводит вас в летаргический сон, это сигнал, что вашему телу необходима тщательная детоксикация. Процесс восстановления начнется с массажа спины, где накапливается максимальное напряжение. Скраб для тела из смеси мелии и апельсина помогает вывести токсины. Затем следует обертывание и массаж головы, который успокоит ваш ум.

Балийский массаж

Длительность: 55/85 мин

Получивший распространение на Бали, Индонезия, балийский массаж берет корни из индийского и китайского массажа, в нем используется сочетание техники растяжек, акупрессуры, рефлексологии и ароматерапии, что все вместе стимулирует ток крови, кислорода и энергии «ци» в вашем теле и приносит ощущение спокойствия и глубокой релаксации. Балийский массаж - это лучшая процедура для тех, кто хочет попробовать различные техники массажа, и для тех, кому нужно немного расслабиться. Расслабляющий массаж поможет вам почувствовать спокойствие, но при этом повысит кровообращение и избавит от застоя в мышцах.

Шведский массаж

Длительность: 55/85 мин

Классический западный массаж, во время которого используются более легкие поглаживания на деликатных частях тела и более сильные сжимания мышечной части. Это делает шведский массаж идеальным массажем для расслабления.

Помимо расслабления, шведский массаж помогает с:

- облегчением мышечного напряжения;
- улучшением кровообращения за счет увеличения притока кислорода;
- поддержанием связок и сухожилий эластичными;
- снижением эмоционального и физического стресса.

Ароматерапевтический массаж **Длительность: 55/85 мин**
Детокс/Расслабляющий/Наполняющий энергией

Ароматерапия воздействует на организм человека и считается эффективной терапией против болезней. Выбирайте один из трех вариантов терапии: детокс, расслабление или восполнение энергии - в соответствии с вашим настроением, и мы выберем различные масла и техники массажа, чтобы вы получили желаемый эффект.

Глубокий мышечный массаж **Длительность: 55/85 мин**

Этот метод массажа, в котором терапевт использует главным образом большие пальцы и локти, что позволяет глубоко проникать в мышечную ткань. Глубокий массаж тканей часто используется для лечения людей, которые проходят реабилитацию после несчастных случаев, а также после спортивных травм, поскольку такой массаж увеличивает кровообращение в застойных мышцах, снимает хроническую мышечную напряженность по всему телу и также способствует восстановлению зарубцевавшихся тканей и расслаблению зажимов, облегчает хронически напряженные области в теле, такие как шея, поясница и плечи.

Тайский массаж **Длительность: 55/85 мин**

Йогический массаж, включающий растяжки и пассивные упражнения, был разработан врачом и мудрецом, который сопровождал Будду около 2500 лет назад. В этом сухом массаже используются методы работы с энергетическими каналами тела, сочетающие в себе акупрессуру и растяжку с помощью больших пальцев рук, локтей, рук и ног, что позволяет внутренней энергии тела течь более свободно.

Головной, шейный и спинной массаж **Длительность: 55 мин**

Массаж, сочетающий в себе средние по силе и сильные техники, предназначен для устранения напряжения в определённых областях спины, шеи и плеч. Ослабляя напряженные мышцы, этот массаж улучшит кровообращение, вызовет глубокую релаксацию и облегчит хронические мышечные боли.

Рефлексотерапия

Длительность: 55 мин

Рефлексотерапия создана для восстановления и поддержания естественного равновесия организма. Активация всех точек давления, находящихся на ваших ногах, побуждает тело работать естественным образом, восстанавливая свой баланс. Стимуляция рефлекторных точек безболезненно восстанавливает поток энергии.

Массаж горячими камнями

Длительность: 85 мин

Проникающее тепло нагретых базальтовых камней в сочетании с особыми методами массажа оставляет вас в легком состоянии эйфории. Расслабляющий плотные зажатые мышцы лечебный массаж горячими камнями также помогает заживлять мышечную ткань. Позвольте теплу камней дать ощущение комфорта и тепла, расслабляя и снимая напряжение. Напротив, холодные мраморные камни помогают организму очищаться и излечиваться. Они помогают укрепить связь между разумом и телом, заставляя вас чувствовать себя обновленными и энергичными.

Процедуры для тела с косметикой Sundari

Укрепляющий кожу скраб

Длительность: 55 мин

Данная процедура - действенный метод укрепления кожи, который включает в себя отшелушивание с использованием растения Готу Кола и грецкого ореха. Стимулирующие и вяжущие эффекты растений устраняют застоявшуюся жидкость, после чего на тело накладывается маска из спаржи, которая при высыхании стягивает кожу, укрепляя ее.

Ароматический кокон

Длительность: 85 мин

Абсолютное расслабление! Эти скраб и обертывание сделаны из смеси увлажняющих эфирных масел, с добавлением Омега 3. Процедура завершается применением теплых сливок, что еще больше увлажняет вашу кожу.

Лечебное детокс-обертывание мин

Длительность: 85

Насыщенная целебными минералами глина использовалась в косметических процедурах в течение тысяч лет. Насладитесь наполняющим энергией и одновременно успокаивающим обертыванием с использованием целебных элементов трифалы, нима, скарба из косточек финика и маски из зеленого чая.

Тан Лепа мин

Длительность: 85

Эта процедура стимулирует естественные очищающие и заживляющие способности организма. После полного массажа ваше тело полностью покрывают маской с элементами, соответствующими вашему типу (доше), что помогает выводить токсины и избавлять от боли, освежая и успокаивая ваше тело.

Процедуры для кожи лица с косметикой Sundari

Косметическая процедура по доше мин

Длительность: 85

Позвольте вашей коже обновиться с помощью этой уникальной процедуры для лица, которая начинается с расслабляющего массажа спины и заканчивается массажем стоп (пада абхьянга). Благодаря оценке вашего типа тела (доши) наши терапевты могут создать персонализированную процедуру, которая принесет необычайные результаты и заставит вашу кожу сиять здоровым естественным свечением.

Гармонизирующая Вишудда мин

Длительность: 85

Вишудда означает «чрезвычайно чистый». Травяные масла заживляют, и в сочетании с древним массажем Марма и легкими поглаживаниями эта процедура очищает и открывает энергетическое поле лица и шеи. Она создана, чтобы избавиться от блоков и стимулировать поток энергии к лицу и, таким образом, подготовить его к потоку праны и света. Процедура пробуждает высшую энергию в организме, а также восстанавливает красоту и свежесть кожи.

Трансформация

Длительность: 85 мин

Эта процедура для лица с использованием смеси растительных элементов с мощными регенеративными свойствами способствует устранению морщин. Отшелушивание увеличивает циркуляцию крови, а наша техника массажа лица стимулирует лимфатический дренаж и укрепление мышц. Также во время процедуры стимулируются кожа вокруг глаз, и любое неблагоприятное воздействие на кожу от вашего образа жизни, окружающей среды и времени становится почти незаметным!

Очищающая процедура

Длительность: 55 мин

Этот интенсивный очищающий уход с использованием нима нормализует выработку кожного жира, устраняет кожные загрязнения путем стимуляции лимфатического тока и очистки пор.

Увлажняющая процедура

Длительность: 55 мин

Роза, лаванда, абрикос и масло ши входят в состав этой увлажняющей маски, все это для того, чтобы воскресить обезвоженную сухую кожу. Ингредиенты смешиваются специально под ваш тип кожи для интенсивного пилинга и обновления. В завершение вас ждет Марма массаж, включающий стимуляцию особых точек.

Укрепляющая кожу лица процедура

Длительность: 55 мин

Эта процедура предназначена для стареющей кожи. Ваша кожа очищается с помощью специального средства для отшелушивания, затем идет легкий пилинг и увлажняющее средство с Готу кола. Процедуры включают применение сыворотки с Готу кола, укрепляющую кожу вокруг, и серум с осветлителем.

Аюрведа – Гармония тела, разума и души

Зародившаяся 5000 лет назад в Индии Аюрведа, наука о жизни и долголетию, является самым древним медицинским учением в мире и сочетает в себе лечение и философию жизни. С тех пор философия Аюрведы сочетает в себе здоровый физический, умственный и духовный рост человечества. Сегодня это уникальная, незаменимая отрасль медицины, в которой лечение основано на полностью натуральных препаратах, а диагностика болезней проходит по типу вашего тела (доше)

- вата, питта и капха.

Три доши, или биоэнергии, в нашем теле:

- Вата относится к воздушным и эфирным элементам. Эта энергия обычно рассматривается как сила, которая регулирует нервные импульсы, кровообращение, дыхание.
- Капха относится к водным и земным элементам. Она отвечает за рост и защиту. Слизистая оболочка желудка и спинномозговая жидкость, которая защищает мозг и позвоночник – элементы капхи.
- Питта относится к элементам огня и воды. Эта доша регулирует обмен веществ, например, превращение продуктов в питательные вещества. Питта также отвечает за метаболизм.

Аюрведа рекомендует следовать такому образу жизни, который включает различные очистительные процедуры, диету и пост, чтобы сбалансировать три доши для сохранения здоровья. В Hilton Shillim Estate Retreat & Spa наша команда, состоящая из аюрведических врачей и профессиональных терапевтов, откроет для вас мир Аюрведы с помощью различных программ. Для того, чтобы предоставить вам самый лучший целебный эффект от Аюрведы и спа-центра, мы используем во время процедур натуральные травы, свежие листья и масла, которые производятся в древних аптеках Кералы.

Аюрведические процедуры

Аюрведическая консультация

Длительность: 30 мин

Во время аюрведической консультации исследуется ваше физическое, умственное и эмоциональное здоровье, что помогает вам понять свою уникальную энергетическую конституцию или комбинацию дошей (трех энергий), которые определяют тип вашего тела и текущие дисбалансы. Затем аюрведический врач готовит программу и диету, а также физические упражнения в зависимости от вашего типа тела, что даст больше сил, энергии и покоя всему вашему существу.

Консультация с врачом по завершении лечения **Длительность: 30 мин**

Аюрведа способствует ведению такого образа жизни, во время которого вы находитесь в гармонии с природой. Во время данной консультации оценивается эффект от вашей программы во время проживания, диеты и упражнений. Затем врач-аюрведист дает вам советы и информацию о вашем образе жизни и рекомендуемой диете, что позволит сохранить баланс и здоровье в вашей повседневной жизни.

Абхьянга - полный массаж тела

Длительность: 55 мин

Традиционный массаж всего тела с использованием растительного масла кунжута, Абхьянга улучшает физическое состояние, сон и зрение. Он помогает выводить токсины и способствует расслаблению. Часто считается антивозрастной процедурой.

Удвартанам – массаж с травяным порошком **Длительность: 45 мин**

Этот глубокий сухой массаж с использованием растительных порошков создан для того, чтобы избавиться от избыточного подкожного жира. Он направлен на борьбу с ожирением и токсинами. Подходит для укрепления и тонизирования тела и уменьшения целлюлита.

Кативасти – обливание маслом спины **Длительность: 45 мин**

Процедура для облегчения боли в области позвоночника. Небольшое количество пасты, сделанной из черной фасоли, кладется в форме круга на спину. Затем нагретое масло выливают в круг из пасты, это успокаивает мышечную ткань, снимает боль и смазывает суставные диски.

Массаж Чурна Кижы – травяные припарки **Длительность: 55 мин (порошок)**

Полный массаж тела с применением смеси масел, которые выбираются согласно вашему типу тела, после которого следуют травяные припарки. Они увеличивают кровообращение, ускоряют процесс выведения токсинов, снимают мышечную боль и спазмы, лечат ревматизм, артрит и спортивные травмы.

Массаж Патра Кижы - травяные припарки **Длительность: 55 мин (свежие травы)**

Применение припарок, которые сделаны из собранных вручную свежих листьев касторового дерева, витекса священного, юстиции сосудистой, является одной из лучших процедур, чтобы ослабить боль. Эта расслабляющая омолаживающая терапия, который рекомендуется для избавления от стресса и болей, также повышает уровень энергии и обеспечивает хороший сон.

Мухлепам – процедура для лица **Длительность: 55 мин**

Аюрведический травяной уход за лицом, ингредиенты для которого выбираются исходя из ваших индивидуальных потребностей. Процедура начинается с чистки, отшелушивания, а затем применяется густая травяная маска. Все заканчивается лифтингом и омолаживающим массажем лица с использованием масла кумкумади. Это масло состоит из дорогостоящего шафрана и заставляет кожу сиять.

Широдара

Длительность: 55 мин

Широдара состоит из двух слов: «широ» - голова - и «дара» - наливание масла. Во время этой процедуры травяное масло с успокаивающими свойствами непрерывно выливается в третью глазную чакру, что приводит к расслаблению и прекрасному единству ума. Вы можете выбирать один из типов Широдары: Такрадара – с пахтой и Кширдара – с травами.

По запросу и по рекомендации аюрведического доктора Такрадара - с пахтой в летний сезон; или Кширдара - с молоком для придания красоты.

Процедуры на вилле

Насладитесь процедурами Shillim Spa в уединении собственной виллы.

Процедура для двоих

Длительность: 85 мин

Получите удовольствие от романтического вечера с вашим любимым вместе с успокаивающим массажем тела с ароматерапией, а затем ритуалом купания с цветами в уединении вашей виллы.

Спа-процедуры под открытым небом

Рефлексотерапия у бассейна

(только летом и зимой)

Длительность: 30 мин

Насладитесь рефлексотерапией под открытым небом, наблюдая за природой вокруг. Расслабляющая процедура, чтобы побаловать больные ноги прямо посреди прекрасной природы Шиллима.

**Головной, шейный и плечевой массаж
мин у бассейна** (только летом и зимой)

Длительность: 30

Расслабьтесь под открытым небом, пока наш терапевт делает вам глубокий расслабляющий массаж головы и шеи у бассейна.

Йога, Пранаяма и медитации

Открытый павильон для йоги, с которого открываются виды на захватывающие Западные Гаты, а также прохладная и безмятежная пещера для медитаций являются лучшими местами на нашем курорте, где вы сможете достичь вечного блаженства.

Как говорится в Хатха йоге: «Разум - это царь чувств, а дыхание - король ума».

Йога - эта древняя духовная наука, с помощью которой достигается успокоение беспокойства мыслей и тела, которое мешает нам узнать, кем мы на самом деле являемся. Слово йога само по себе означает «союз» индивидуального сознания или души с Вселенским Сознанием или Духом.

Медитация в сегодняшнем мире, в котором уровень стресса стремительно растет, больше не роскошь, а необходимость. Чтобы быть счастливым и иметь душевное спокойствие, нам нужно использовать силу медитации. Отдых от медитации лучше, чем во время самого глубокого сна. Когда ум освобождается от беспокойства, это состояние и называется медитацией.

Пранаяма - «прана» означает универсальную жизненную силу, а «аяма» -

«регулировать» или «удлинять». Это жизненная энергия, необходимая нашим физическому и тонкому телам. Если уровень праны высокий, и его течение непрерывное, плавное и устойчивое, ум остается спокойным.

Мастера йоги Hilton Shillim создадут условия, чтобы эти практики стали частью вашей жизни.

Пранаяма

Длительность: 55 мин

Пранаяма происходит от двух слов: «прана» - «жизненная сила», а «аяма» означает «контролировать». Пранаяма поможет вам контролировать и расширять жизненные энергии на физическом плане с помощью правильного дыхания. Мы предлагаем провести консультации с нашим учителем йоги, чтобы провести сеанс пранаямы в соответствии с вашими потребностями.

Начальный уровень

Длительность: 55 мин

Если вы новичок в йоге, наши учителя разработают серию асан и методов медитации, которые помогут открыть новые горизонты для вашего тела и разума.

Средний уровень

Длительность: 85 мин

Данная йога-сессия предназначена для гостей, которые уже имеют некоторый опыт в йоге и хотят развивать свои навыки. Серия приветствий солнцу, различные способы дыхания и разные вариации асан закрепят ваши знания и переведут на следующий уровень единения тела и души.

Продвинутый уровень

Длительность: 85 мин

Бросьте вызов своему телу и разуму с помощью усложненных асан, пока наши йога-мастера помогают вам занять правильное положение, рассказывают вам о правильном дыхании, которое помогает вашему разуму достичь вечного блаженства. Эта практика позволит вам вести идеальный образ жизни, укрепит ваше тело, успокоит ваш ум, а ваш дух всегда будет безмятежен. Сложные асаны, передовые дыхательные практики с мудрами (различные позы рук и пальцев, которые помогают восстановить баланс) и бандами (удержание определенных мышц под контролем в течение длительного времени) делают йога-сессию не только сложной, но и более полезной.

Виньяса-йога

Длительность: 55 мин

Приветствие солнцу - это серия из 12 разных асан, с помощью которых

воздается должное самому важному источнику энергии. Практика включает в себя серию из 12 различных поз с синхронным дыханием. Данная практика очень энергична и формирует ваше тело и ум.

**Терапевтическая йога
мин**

Длительность: 55

Йога, которая является медицинской наукой сама по себе, может помочь в лечении многих заболеваний. Наши опытные учителя помогут вашему физическому и психическому состоянию и посоветуют набор асан, которые будут сосредоточены на лечении недуга естественным образом. Шейный и поясничный спондилит, хронические боли в спине, хроническая усталость, стресс и многие другие болезни можно лечить с помощью йоги. В данной практике может использоваться специальный инвентарь (подушки для йоги, веревки и т.д.), чтобы обеспечить лучшее выравнивание позвоночника и комфорт в организме.

**Сурья намаскар – приветствие солнца
мин**

Длительность: 55

Занятая жизнь и время для физических и умственных упражнений совместимы? Да, если это быстрая, но интенсивная серия Сурья намаскар

– приветствие солнцу, которая состоит из последовательности с 12 классическими позами, синхронизированными с дыханием. Получите лучший контроль над телом и умом, если вы начнете день с Сурья намаскар.

**Пранаяма – дыхательные упражнения
мин**

Длительность: 45

Получив контроль над своим дыханием, вы сможете лучше контролировать свой разум. Поскольку вы сможете начать использовать свои легкие лучшим образом, ведь чем больше кислорода вы вдыхаете, тем лучше им снабжаются органы. Наши йога-мастера помогут вам решить, какой из методов дыхания лучше всего подходит вам.

Тратака – медитация со свечой

Длительность: 45 мин

Техника медитации, во время которой вы непрерывно смотрите на пламя свечи, что, следовательно, увеличивает концентрацию и единство ума.

Медитация Нидра-йоги

Длительность: 45 мин

Это сильная медитационная техника, которую также называют йогическим сном, когда вы не можете определить грань между сном и бодрствованием. Этот метод медитации используется для глубокой релаксации и омоложения.

Водяная йога

Длительность: 45 мин

Насладитесь йогой в нашем спа-бассейне. Чувство невесомости в воде снимает напряжение с суставов и стабилизирует их, устраняет зажимы в мышцах или дискомфорте.

Шанкхапракшалана – йогическое очищение Длительность: 90 мин

«Шанкха» означает «раковину» из-за ее сходства с желудком и кишечником; «пракшалана» означает «чистка».

Полная процедура детоксикации, Шанкхапракшалана включает в себя употребление большого количества теплой соленой воды, за которым следует серия определенных асан, которые помогают работе желудка и кишечника, тем самым заставляя их избавляться от токсинов. Преимущества - более легкое и более гибкое физическое тело. После такой практики устраняются различные кислоты и отходы, вызывающие тяжесть. Вас ждет более ясный ум, ощущение пустого желудка, но без голода.

Джала Нети – назальный душ

Длительность: 45 мин

В одном из шести методов очистки, Нети, для очищения носа используется соленая вода. Проверенная и эффективная процедура помогает избежать синусита, рецидивов кашля, болезней и также улучшает зрение, борется с аллергией.

Рейки, акупунктура, пилатес и Ватсу

**Рейки
мин**

Длительность: 45

Рейки - это японский метод лечения стресса на физическом или ментальном уровне, он также способствует процессу заживления. С помощью наложения рук на тело активируется жизненная сила «прана». Это не считается массажем, а скорее исцелением праны.