

SARAAL of India



Relaxačně léčebný ayurvédský pobyt v Lesních Lázních

Saraal of India – vlahý déšť z Indie - speciálně sestavený relaxační pobyt s **AYURVÉDOU** navazuje na mimořádně úspěšný balíček **Shadiva of India**. Odpočívajte, čerpejte sílu a energii z příjemných ayurvédských procedur a nádherné přírody.

Pobyt 3 dny / 2 noci

- 2 noci ubytování, bohatá snídaně
- uvítací ayurvédský pitta čaj – pro uklidnění a vyrovnanost

Ayurvédské procedury v programu Saraal of India:

1.den

- vonná bylinná koupel v masážní vaně
- ayurvédská masáž Abhyanga - masáž obličeje s aktivací marma bodů a uvolňující masáž hlavy - 30 min.
- odpočinek za zvuku sitáru s bylinným čajem - 20 min.

2.den

- Pinda Svéda masáž - 45 min. - bylinnými měšci nahřívanými v teplém ayurvédském oleji. Měšce se přikládají na části těla, následuje domasírování tlakovou masáží pro dokonalé uvolnění.

Možnost přobjednání: polopenze nebo plná penze, ayurvédská dechová cvičení nebo ve vybraných termínech cvičení jógy.

Cena pobytu pro osobu ve dvoulůžkovém pokoji

2.990,- Kč

Cena pobytu pro osobu ve dvoulůžkovém Lesním apartmánu

3.390,- Kč

Doporučení před pobytem a v jeho průběhu:

- v jídle se vyvarujte alkoholických nápojů, dále nápojů s obsahem kofeinu, vynechte mléčné výrobky, výrobky s bílým cukrem a červené maso
- co nejvíce odpočívajte, věnujte se příjemným fyzickým aktivitám, nezatěžujte nervovou soustavu např. nadměrným hlukem, sledováním násilí v televizi apod.
- pokud možno uléhejte do 22.00 hod.