**ПРИМЕР ПРОГРАММЫ АНАНДА – ДЕТОКС**

Программа Ананда – Детокс была тщательно разработана для того, чтобы освободить от токсинов не только тело, но и разум. Лечение по данной программе происходит с использованием травяных настоек, массажей и двух процедур Снеха Васти (использование масляной клизмы), способствующих избавлению организма от токсинов. Специальная детокс-диета, способствующая очищению и выведению токсинов из организма, при потреблении легких фруктов, овощей и свежевыжатых соков. За несколько дней Вы почувствуйте легкость во всем организме, прилив энергии и ощущение глубокого покоя и расслабления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название процедуры** | **Описание** | **Кол-во минут** | **Кол-во сеансов** |
| Абайанга | Массаж всего тела, одновременно выполняемый двумя массажистами с использованием особых травяных масел в зависимости от типа тела. | 45 | 4 |
| Чурна - сведана | Данная процедура начинается с нанесения на всё тело определённого массажного масла в зависимости от доши. Затем проводится массаж всего тела до обильного потоотделения, при этом используется мешочек с травяными порошками. Приносит облегчение при неврологических заболеваниях, ревматизме, артрите и спортивных травмах. | 55 | 4 |
| **Удвартана** | Это специфический глубокий и сухой массаж с использованием растительных порошков. Массаж выполняется таким образом, чтобы стимулировать фолликулы волос и подкожную жировую ткань и тем самым способствовать удалению подкожных жировых отложений. Массаж тела всухую с порошком снижает количество холестерина, лечит ожирение, решает кожные проблемы, улучшает подвижность суставов, укрепляет мышцы и восстанавливает силы организма. Особенно рекомендуется для похудения. | 45 | 1 |
| **Насьям** | Лицо, плечи и грудь массируются специальным травяным маслом до появления испарины. Отмеряется точная доза лекарства, которая затем проливается в ноздри на вдохе. После этого начинается энергичный массаж области вокруг носа, а также груди, ладоней и стоп.  | 30 | 2 |
| **Снеха Васти** | Масляная клизма. | 30 | 2 |
| Тан Лепа | Процедура стимулирует природное очищение и возможности самоизлечения организма. После массажа с лечебными травяными маслами на все тело накладывается травяная маска, направленная на вывод токсинов и насыщение организма важнейшими минералами. | 55 | 1 |
| Стимулирующий очищающий блиц-душ | На тело направляется струя воды под высоким давлением для стимуляции кровообращения и улучшения контура тела. Процедура рекомендована для борьбы с жировыми отложениями и с целлюлитом. | 15 | 5 |
| Гидротерапевтическая очищающая ванна | В ванну добавляется смесь из успокаивающих, питательных, очищающих или обогащенных специями эфирных масел в зависимости от индивидуальных потребностей каждого. | 15 | 4 |
| Ароматерапевтический детокс-массаж | Холистическая процедура, в основе которой лежит нанесение на тело смеси из тщательно отобранных эфирных масел на питательной растительной основе, используя техники лимфодренажа и акупунктурного массажа для достижения и поддержания физического, психологического и духовного благополучия | 85 | 2 |
| Очищающий солевой скраб–детокс | Эфирные масла грейпфрута, кипариса и можжевельника добавлены в натуральную морскую соль. Скраб великолепно очищает и эффективно борется с целлюлитом. | 45 | 2 |
| Процедура для лица – Свежесть кожи с Горной Росой | Эта глубоко очищающая процедура, в которой используются чистые эфирные масла можжевельника и Индийского священного базилика, помогающие удалить загрязнения и улучшить текстуру кожи. | 70 | 2 |
| Энергетическое обертывание для тела | Восстанавливающая процедура с эффектом детоксикации с использованием лечебных минералов. | 85 | 1 |
| Очищающий Арома Кокон | Это - вершина релаксации. Легчайшими как перышко движениями массажист осуществляет лимфодренаж с использованием смеси из питательных, очищающих масел, масел со специями от Ананда, дикой розы и стимулирующих масел. Все это время пациент завернут в теплое одеяло для того, чтобы улучшить впитывание выбранных масел в кожу. Процедура завершается нанесение на кожу теплого крема, усиливающего увлажняющий эффект. | 85 | 2 |
| Массаж при помощи камней | Форма глубокого интенсивного массажа, улучшающая осанку и кровообращение. Нежное тепло нагретых базальтовых камней дает чувство глубокого расслабления, тепла и всеобъемлющего комфорта и снимает напряжение. На контрасте холодные кусочки мрамора обладают лечебным эффектом и эффектом детоксикации, усиливают внутренние связи между разумом и телом, даруя чувство свежести, энергичности и баланса. | 75 | 1 |
| Джал Нети  | Очищение носовых пазух при помощи орошения их теплой соленой водой. Нети помогает облегчить проблемы с носовыми пазухами, улучшает зрение и уменьшает проявления аллергии. | 30 | 1 |
| Кунжал Крийя | Широко используемая в Йоге практика, позволяющая очистить пищеварительный тракт между желудком и ртом. Кунжал   удаляет избыток слизи, помогая излечивать кашель и простуду, бронхиты, астму и другие дыхательные проблемы. | 30 | 1 |
| Индивидуальная тренировка по фитнесу (на номер) |  | 60 | 4 |
| Индивидуальное занятие Йогой (на номер) | Опытные учителя Йоги на протяжении Вашего пребывания в Ананде узнают Ваши стремления и цели. После этого они разработают Вашу индивидуальную программу Йоги и медитации и будут помогать Вам претворять ее в жизнь для достижения баланса и гармонии. | 60 | 3 |
| Индивидуальный урок - пранайама (на номер) | Жизнь, наполненная стрессами, имеет глубокий эффект на систему дыхания. В Пранайаме особое внимание уделяется работе с дыханием. Пранайама буквально означает рост праны (Жизненной энергии). Различные техники Пранайамы исправляют неправильные привычки дыхания. | 30 | 2 |
| Индивидуальный урок – Йога Нидра (на номер) | Йога-нидра является одним из наиболее мощных методов не только для формирования глубокой релаксации за минимальное количество времени, но также для возрождения дегенерированных мозговых ядер и центров. Один час йога-нидры равен четырём часам обычного сна. | 45 | 2 |