



**Szép Kis India**



# *Ayurvedic Center*

*Ayurvedic Treatments & Massages*



**Danubius Health Spa Resort Helia**

1133 Budapest, Kárpát utca 62-64.

Időpontot egyeztethet a

+36 1 889-5820 vagy a +36 306 808 562 telefonszámon.

# Ajurvéda

Az ajurvéda, más néven „az élet tudománya”, egyike a legrégebb, egészség védelmére irányuló rendszereknek. Ez az ősi tudás Indiából ered, kb. 6000 évvel ezelőttről. Ma már az egész világon ismerik hatékonyságáról, amellyel elősegíti az általános jóllét, a hosszú élet és általában az egészség megőrzését.

Az ajurvédikus kezelések olyan természetes és holisztikus alapelveken alapulnak, mint a HÁROM DÓSA ELMÉLETE. Ez az elmélet az embereket az alkaturk alapján csoportosítja. A három dósa elmélete szerint három fő dósa vagy „testnedv” létezik: VATA, PITTA és KAPHA.



Ezért a három dósa elmélete alapján az ajurvédikus kezelések speciális és egyénre szabott módon működnek, „személyre szóló élmény”-nyé téve azokat. Ezért van az, hogy ajurvédikus kezelések után könnyűnek, energikusnak, kreatívnak és pozitív energiával teltnék érezzük magunkat. Összefoglalva, e kezelések ideális eszközei annak, hogy megszabaduljunk a negatív stressztől, és növeljük a mindennapi tevékenységekhez szükséges energiát.

**Az ajurvédikus kezelések még hatásosabbak, ha a gyógyfürdőben igénybe vehető melegvizes fürdővel kombináljuk őket.**

## Ajurvédikus kezelések és masszázsok



### Abhyanga gyógynövényes testmasszázs

Testmasszázs, melynek során olajjal bekenik az egész testet és erős nyomást gyakorolva rá, speciálisan előírt kézmozdulatokkal masszíroznak.

Kedvező hatásai közé tartozik a jó étvágy, az egész napos frissesség, az éjszakai könnyű alvás, a jobb stressztűrő képesség, a ragyogó bőr, és mindenféle mentális illetve fizikai fáradtság elűzése.



A kezelés időtartama: 75 perc  
Ára: 14900 Ft

## Shirodhara

A Shirodhara az ajurvédikus kezelés sajátos formája, amikor a homlokra folyamatosan gyógynövényolajat, tejet, írórt stb. csorgatnak. Ezt általában az Abhyanga vagy a fejmasszázs után végzik.

Jótéteményei közt szerepel az idegek megnyugtatása, a fejfájás, migrén, álmatlanság és különféle szellemi kimerülés megszüntetése.



A kezelés időtartama: 45 perc

Ára: 12500 Ft

## Udvardana gyógynövényes karcsúsító masszázso



Az Udvardana során a gyógynövényekből készült porokat olajjal vagy tisztított vajjal együttesen alkalmazzák. Zsírégető hatása van, segít a kívánt alak és súly fenntartásában.

Az Udvardana egyéb jó hatásai közé tartozik, hogy könnyíti a súlyosbodott kapha-t, simává teszi, puhítja és tisztítja a bőrt, erősíti a testet.

A kezelés időtartama: 75 perc

Ára: 17500 Ft



## Pinda Svedana

A Pinda Svedana teljes testmasszázs meleg borogatással, melyet pindá-nak neveznek és amely különleges rizsből, gyógynövényekből és tejből készül.



A Pinda Svedana kiváló a vata és kapha típusú rendellenességekre. A „pindák”-ból kiáramló hő stimulálja a zsírszöveteket, ezáltal a bőr pórusai megnyílnak és kibocsátják az izzadságot. Enyhíti a mélyszöveti feszültséget is, amely a teljes ellazultság és újjászületés érzését nyújtja.

A kezelés időtartama: 90 perc

Ára: 19900 Ft



## Várandósság alatt és után - terhesmasszázs

Az indiai hagyomány szerint a várandósság a legnagyobb és legkedvezőbb áldás, amit a Mindenható adott számunkra.

A várandósság alatt alkalmazott általános ajurvédikus masszázs elősegíti a test, elme és a két lélek közötti energia egyensúlyban tartását és fokozását, „isteni élmény”-nyé téve azt.

A masszázs enyhíti a terhességgel járó testi kényelmetlenségeket. Növeli a megfelelő tejelválasztást, ami által a legfontosabb táplálékforrást nyújtja a babának.

Az ajurvéda masszázs a terhesség utáni felépülésben is segít azáltal, hogy elősegíti az anyukán felhalmozódott plusz zsír eltüntetését, minekáltal az asszonyok visszanyerik kívánt alakjukat és súlyukat



A kezelés időtartama: 60 perc

Ára: 14900 Ft

## Indiai fejmasszázs

Az ajurvéda nagy jelentőséget tulajdonít a fejmasszázsnek, mivel a fej a két alapvető fontosságú csakra központja. E célból speciális technikát és gyógynövényolajat használnak. Olajat tesznek a hajgyökerekre és a fejbőrre, és változó erősségű nyomással, különféle kézmozdulattal bemasszírozzák.

A fejmasszázs különösen az idegek megnyugtatóására, a fáradtság elűzésére, a hajhullás gyógyítására, a korai kopaszodás megelőzésére, fejbőrszárazságra, őszülésre igen hatásos.



A kezelés időtartama: 40 perc

Ára: 8900 Ft

## Marma masszázs

A marmák vagy más néven energiapontok az emberi test különböző részein helyezkednek el. Ezek az öt szerv találkozóhelyei: inszalagok, nedvsatornák (idegek, nyirok, artériák, erek) melyek keresztezik egymást.



Bármikor, amikor az emberi test feszültséggel teli körülményeknek van kitéve, a feszültség legnyilvánvalóbban ezekben a marmapontokban gyűlik össze, amely az energia elakadásához vezet; ez pedig alacsony energiaszintet, levertséget, betegségerzést stb. eredményez.

A marmamasszázs célja, hogy eltávolítsa ezeket az akadályokat, ezáltal elősegítse az energia újbóli szabad áramlását. Általa Ön megszabadul a feszültségtől; segít, hogy boldognak, egészségesnek, fiatalnak és energikusnak érezze magát.

**A kezelés időtartama: 75 perc**  
Ára: 14900 Ft

### Ajurvédikus szépségkezelés

Modern életstílusunk növeli a negatív érzelmeket, úgymint harag, félelem, féltékenység stb., amely kedvezőtlen hatással van testünkre és olyan problémákat okoz, mint pl. a korai öregedés, ráncok, fakó bőr, akne.



Az ajurvéda segít bennünket abban, hogy harmonikus és kiegyensúlyozott életet éljünk, amely késlelteti az öregedést. A természetes gyógynövények használata és az egyéb, diétás étrend szabályainak alkalmazása révén, amelyet az ajurvéda javasol, a test folyamatosan megújul és fiatalabbá válik.

**A kezelés időtartama: 75 perc**  
Ára: 17900 Ft

### Talp- és lábmasszázs

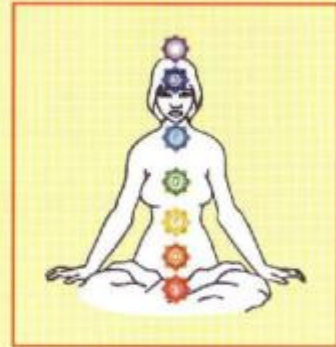
Az ember talpán több száz reflexpont található, amelyek a test különböző részeivel, szerveivel állnak kapcsolatban. Ahogyan egy ajurvédikus szólás mondja: "Akinck naponta elalvás előtt megmasszírozzák a talpát, azt messze elkerüli a betegség, mint kígyó a sást."

A talp- és lábmasszázsztól Ön ellazultnak és egészségesnek érzi magát. Megakadályozza a bőr berepedését, hámlását, megsemmisíti a gombás és bakteriális fertőzések hatását és lecsillapítja a nyugtalan elmét.

**A kezelés időtartama: 35 perc**  
Ára: 8300 Ft



## Csakra Energia masszáz



### Csakra Energia masszáz

Az emberi testben hét energiaközpont van; ezeket nevezzük "csakráknak". Az energia normál esetben folyamatosan áramlik e központok között, fenntartva ezzel a fizikai, szellemi és lelki egészséget, egyensúlyt. Ennek az életenergiának vagy más néven „Prána”-nak akadályoztatása vagy stagnálása negatív érzelmeket eredményezhet, úgymint depresszió, zavar, harag, nyugtalanság, stb. A test és az elme bonyolult kapcsolatban van egymással; emiatt, ha a prána nem áramlik, különféle testi betegségekkel kerülhetünk szembe, mint pl. az impotencia és a frigiditás.

Az ajurvéda a speciális csakra energia masszázssal megoldást kínál ezekre a problémákra, mert feloldja az életenergia akadályait és megszünteti a stagnáló állapotot.

A prána vagy életenergia egyensúlyba hozatala elősegíti az érzelmi stabilitást, az impotencia vagy frigiditás megszüntetését, a hangulatváltozások csökkenését, a sikertől való félelem érzésének leküzdését, a depresszió, frusztráltság és összezavarodottság legyőzését; képes általa az ember hatékonyan közvetíteni kívánságait a külvilág felé és szeretetet, megbecsülést mutatni szerettei irányában.

**A kezelés időtartama: 150 perc**  
Ára: 29000 Ft

**Próbálja ki Ön is az ősi ajurvédikus kezeléseket,  
hogy növelje életerejét és férfiaságát!  
Időpontot egyeztethet a szálló recepcióján  
vagy mobiltelefonon: +36 306 808 562. [www.exoticindia.hu](http://www.exoticindia.hu)**