



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 alkatuk 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 teltnek 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 fejmasszázsoknak, 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, nedvcsatornák (idegek, nyirok, artériák, erek) melyek keresztezik egymást.



Bármikor, amikor az emberi test feszültséggel teli körülményeknek van kitéve, a feszültség legnagyobbban ezekben a marmapontokban gyűlik össze, amely az energia elakadásához vezet; ez pedig alacsony energiaszintet, levertséget, betegségeket 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

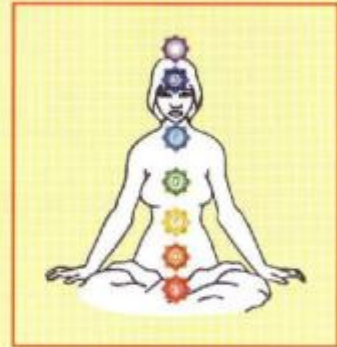
Az ember talpán több száz reflexpont található, amelyek a test különböző részeivel, szerveivel állnak kapcsolatban. Ahogyan egy ajurvédikus szólás mondja: "Akinck naponta elalvás előtt megmasszírozzák a talpát, azt messze elkerüli a betegség, mint kígyó a sást."

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**