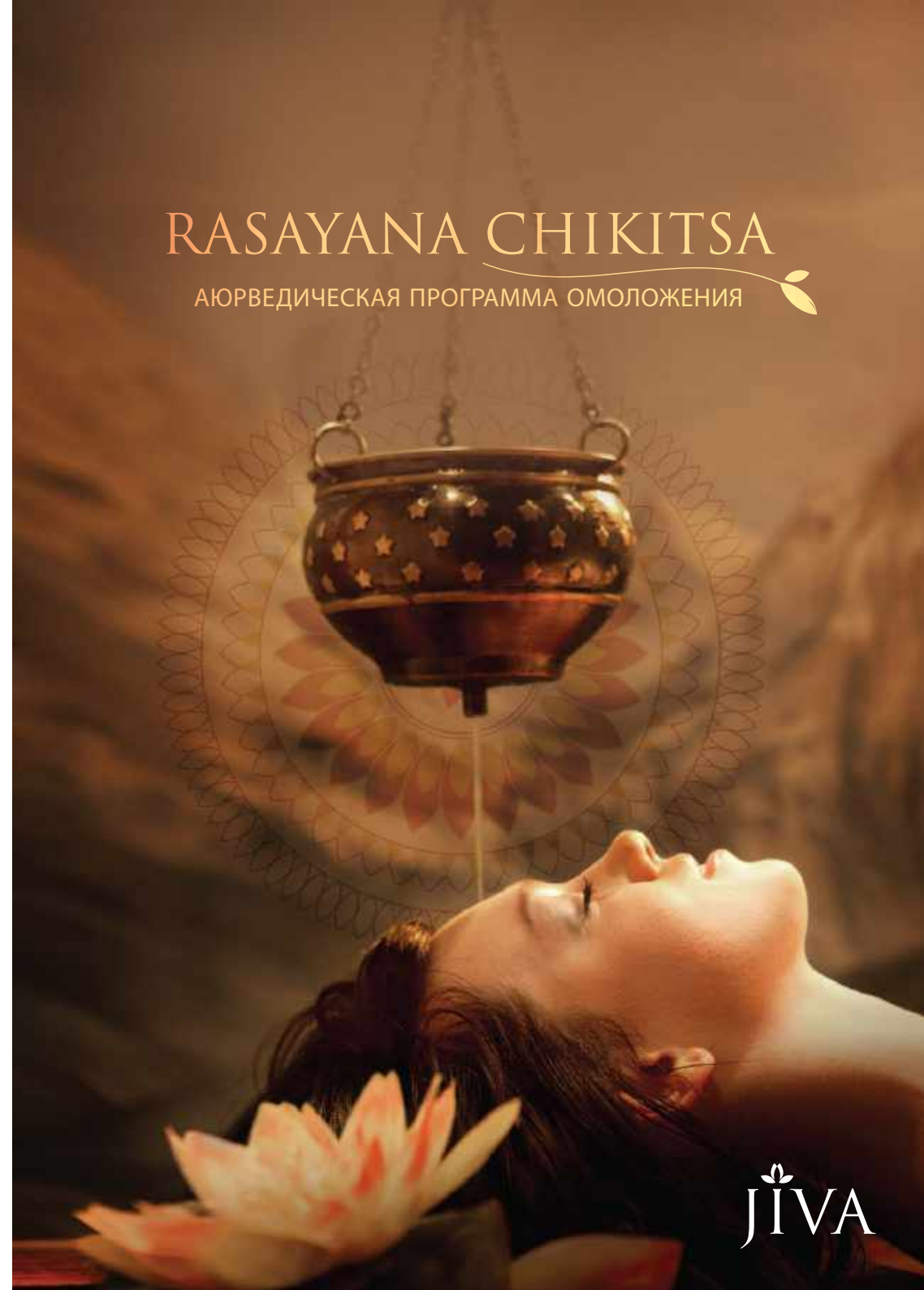




Jiva Spa | Taj Exotica Resort & Spa, The Palm, Dubai  
East Crescent Road, Palm Jumeirah. T: +971 4 275 4444 | [jivaspaexotica.dubai@tajhotels.com](mailto:jivaspaexotica.dubai@tajhotels.com)

# RASAYANA CHIKITSA

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ОМОЛОЖЕНИЯ 



Расаяна Чикитса или Аюрведическая программа омоложения направлена на обновление и омоложение систем организма для сохранения баланса.

Напряженный образ жизни, который мы ведем сегодня, может способствовать возникновению ряда внешних и внутренних дисбалансов и расстройств. Более того, такие факторы, как сезонный дисбаланс, накопленный стресс, неустойчивые привычки в еде, неправильное питание, еще больше ухудшают ситуацию. Поэтому необходимо периодически следить за собой, чтобы помочь организму избавиться от накопившихся токсинов и не стать жертвой различных заболеваний.

Аюрведическая программа не только ускорит ваше восстановление после дисбаланса дош, которые отвечают за здоровое тело, но также избавит вас от усталости, повысит энергию и восстановит жизненные силы.

Курс омоложения Jiva Spa проводится с помощью масляных массажей, таких как Абхьянгасана, Широохара, Киж, Лепанам, лечебные паровые ванны и соблюдение режима здорового образа жизни. Продолжительность лечения составит 90 минут в день в течение 7-14 дней.

Программа подбирается индивидуально и выбирается из перечисленных выше методов лечения и будет предписана нашим Вайдьей после индивидуальной консультации.

#### СПИСОК МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

- Абхьянга снана
- Удгаршана
- Пинда Сведана
- Широохара
- Удвартана
- Кширасекам
- Мухалепам

За дополнительную плату во время программы можно заказать оздоровительное диетическое меню.

#### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АЮРВЕДИЧЕСКИМ ПРОГРАММАМ

- Поскольку аюрведические процедуры очень индивидуальны, точные методы лечения могут быть определены только после детальной консультации с врачом.
- Мужчины-терапевты будут заниматься джентльменами, а женщины - терапевты - дамами.
- Для достижения оптимальных результатов от аюрведической терапии, пожалуйста, соблюдайте правильную диету и режим образа жизни в соответствии с рекомендациями врача.
- Для женщин некоторые методы лечения, включенные в программу, противопоказаны во время менструации. Желательно планировать программу безопасно вне этих периодов.

#### РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Выпивайте минимум 3 литра воды, включая другие жидкости, в день.
- Избегайте холодных блюд и напитков.
- Всегда отдыхайте и расслабляйтесь в течение 2-3 часов после процедур. Избегайте принятия солнечных ванн, купания, воздействия дождя и холодных сквозняков сразу после терапии.
- Избегайте курения, употребления алкогольных и газированных напитков.
- Избегайте любых физических нагрузок и поездок на большие расстояния.
- Избегайте сна в дневное время и бодрствования ночью.
- Необходимо соблюдать предписанное аюрведой вегетарианское диетическое меню.

#### В ПАКЕТ ВКЛЮЧЕНЫ - ЦЕНА: 7 ДНЕЙ 5600 ДИРХАМ; 14 ДНЕЙ 11200 ДИРХАМ

- Консультация с нашим Вайдьей по прибытии.
- Текущая консультация прогресса с Вайдьей, как указано во время программы.
- Ежедневные 90-минутные сеансы аюрведической терапии.
- Аюрведические диетические блюда в соответствии с предписаниями Вайдьи (за дополнительную плату).
- Утренний напиток для детоксикации после пробуждения подается в номер.
- Травяной настой для детоксикации ежедневно пополняется в гостевой комнате.
- Запланированные занятия йогой и другие оздоровительные мероприятия.
- Персонализированная медитация по 30 минут два раза в неделю.
- Заключительная консультация и последующее подведение итогов с Вайдьей
- Цены указаны в дирхамах ОАЭ с учетом всех налогов.

