

AJURVEDA
KUNDALINI YOGA
PANCHAKRAMA
INDIE 2024



AJURWEDYJSKIE
OTULENIE
10.11-23.11.2024

Ajurveda- Kundalini Yoga-Panchakarma
Kerala 10.11-23.11.2024
z LOGOS TRAVEL

Zapraszam Cię na wyjątkową i niezapomnianą podróż do Indii dla Twojego ciała, umysłu i ducha ,aby zadbać o siebie holistycznie i odkryć swoje wewnętrzne światło.

Co zyskasz biorąc udział w tym wyjeździe ?

Połączenie ajurvedy, delikatnych praktyk Kundalini Yogi i medytacji. Panchakarma gwarantuje oczyszczenie ciała na najgłębszym poziomie. Złap balans i przywróć wewnętrzną harmonię, zrób prezent tylko dla Siebie. Ten wyjazd ma charakter regeneracyjny i jego celem jest naładowanie naszych baterii i prawdziwy odpoczynek.

Spokój odnajdziesz w Sobie.

Jesienny czas pełen słońca i dobrej energii, czas dla ciała, umysłu, duszy.

Podaruj sobie moment zatrzymania... czas tylko dla siebie.

Czas mocy, akceptacji i zrozumienia.





Co będziemy robić?

Dzień 1

Wylot z Warszawy. Przelot do Thiruvananthapuram przez port tranzytowy.

Dzień 2

Poranny przylot do Thiruvananthapuram. Przejazd do ośrodka. Czas na odpoczynek, Pierwsza konsultacja z lekarzami ajurwedyjskimi.

Po kolacji wieczorne medytacje w kręgu z mantrami.

Dzień 3

Poranna Kundalini Yoga z Aną 7:00 – 8:30

Śniadanie 08:30 – 11:00

Indywidualne zabiegi ajurwedyjskie : 2 godziny dziennie w przedziale czasowym między 10:00 – 16:00

Lunch 13:30 – 15:30

Czas wolny – leniuchowanie nad oceanem, spacer.

Wykład o Ajurwedzie w języku angielskim.

18:00 Wieczorna medytacja w kręgu z mantrami.

Kolacja 18:30 – 21:00

Program kulturalny, wizualny lub muzyczny.

Dzień 4

Poranna Kundalini Yoga z Aną 7:00 – 8:30

Śniadanie 8:30 – 11:00

Indywidualne zabiegi ajurwedyjskie :2 godziny dziennie w przedziale czasowym między 10:00 – 16:00

Lunch 13:30 – 15:30

Czas wolny – leniuchowanie nad oceanem, spacer.

Wizyta w pobliskiej świątyni Azhimala Shiva temple z Aną.

18:00 Wieczorna medytacja w kręgu z mantrami.

Kolacja 18:30 – 21:00

Program kulturalny, wizualny lub muzyczny.



Co będziemy robić?

Dzień 5

Poranna Kundalini Yoga z Aną 7:00 – 8:30

Śniadanie 08:30 – 11:00

Indywidualne zabiegi ajurwedyskie

:2 godziny dziennie w przedziale czasowym między 10:00 – 16:00

Lunch 13:30 – 15:30

Czas wolny – leniuchowanie nad oceanem, spacer.

Wycieczka do pobliskiej miejscowości Kovalam.

18:00 – Wieczorna medytacja w kręgu z mantrami.

Kolacja 18:30 – 21:00

Program kulturalny, wizualny lub muzyczny.

Dzień 6

Poranna Kundalini Yoga z Aną 7:00 – 8:30

Śniadanie 08:30 – 11:00

Indywidualne zabiegi ajurwedyskie

:2 godziny dziennie w przedziale czasowym między 10:00 – 16:00

Lunch 13:30 – 15:30

Czas wolny – leniuchowanie nad oceanem, spacer.

18:00 Wieczorna medytacja w kręgu z mantrami.

Kolacja 18:30 – 21:00

Pokaz ajurwedyjskiego gotowania.

Dzień 7

Dzień poświęcony na oczyszczanie organizmu (Panchakarma) –
aktywności grupowe ograniczone do minimum.

Śniadanie 08:30 – 11:00

Indywidualne zabiegi ajurwedyskie: 10:00–14:00

Lunch 13:30 – 15:30

18:00– Wieczorna medytacja w kręgu z mantrami.

Kolacja 18:30 – 21:00

Codzienny program kulturalny, wizualny lub muzyczny.



Co będziemy robić?

Dzień 8

Opcjonalna dodatkowa całodniowa wycieczka.

Śniadanie 08:30 – 11:00

Indywidualne zabiegi ajurwedyskie 10:00 – 16:00

Lunch 13:30 – 15:30

Czas wolny – leniuchowanie nad oceanem, spacer.

18:00 Wieczorna medytacja w kręgu z mantrami.

Kolacja 18:30 – 21:00

Codzienny program kulturalny, wizualny lub muzyczny.

Dzień 9 - 12

Poranna Kundalini Yoga z Aną 7:00 – 8:30

Śniadanie 08:30 – 11:00

Indywidualne zabiegi ajurwedyskie 10:00 – 16:00

Lunch 13:30 – 15:30

Czas wolny – leniuchowanie nad oceanem, spacer.

18:00 Wieczorna medytacja w kręgu z mantrami.

Kolacja 18:30 – 21:00

Codzienny program kulturalny, wizualny lub muzyczny.

Dzień 13

Poranna Kundalini Yoga z Aną 7:00 – 8:30

Śniadanie 08:30 – 11:00

Ostatni zabieg i końcowa konsultacja lekarska.

10:00 – 16:00

Lunch 13:30 – 15:30

Czas wolny – leniuchowanie nad oceanem, spacer.

Kolacja 18:30 – 21:00

Późne wykwaterowanie z ośrodka. Nocny przejazd na lotnisko w celu powrotu do Polski.

Dzień 14

Przelot do kraju w godzinach porannych przez lotnisko tranzytowe w Doha.





Gdzie jedziemy ?

Ayurveda beach village

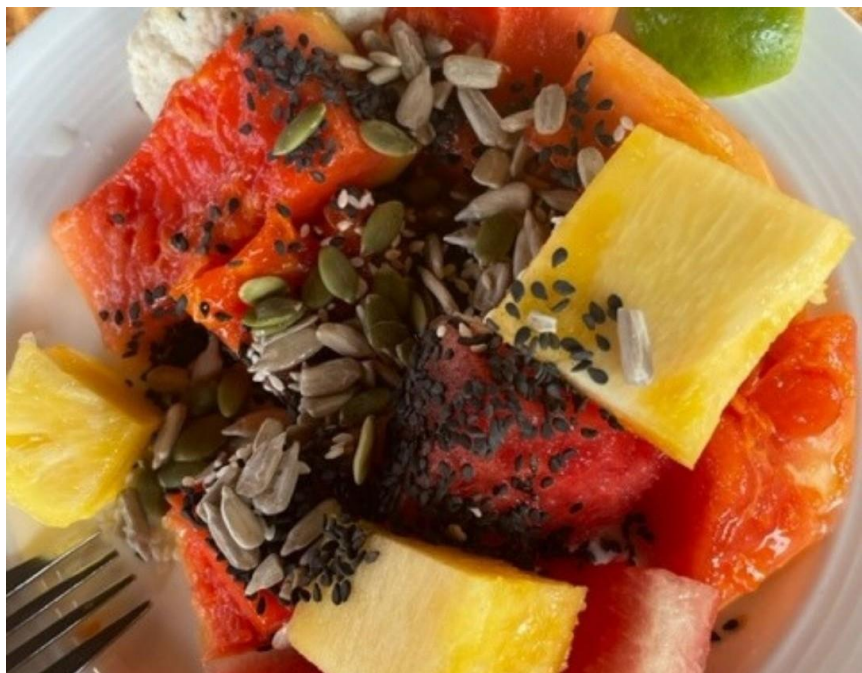
12 noclegów w dwuosobowych, klimatyzowanych dwu-osobowych domkach typu Garden Cottage.

Ayurveda beach village, Przywita Cię idylliczny widok: rustykalne domki z widokiem na wzgórze, brukowana ścieżka wysadzana palmami kokosowymi, zielone łąki i złote aksamitki. Basem z widokiem na ocean. Wszystko to podkreśla spokój i unikalność tego nadmorskiego kurortu.

Manalatheeram jest przytulnym nadmorskim ośrodkiem ajurwedyjskim, położonym niedaleko wioski rybackiej, na południe od Kerali, zaledwie 20 kilometrów od międzynarodowego lotniska w Thiruvananthapuram, stolicy Kerali. Od lat specjalizuje się ajurwedyjską turystyką zdrowotną i wellness, której jedynym celem jest szerzenie dobrego zdrowia i radości.

Piękna zieleń i unikalne położenie nad oceanem, dostęp do pięknej piaszczystej plaży i niezapomniane wschody słońca i przepyszne jedzenie dopasowane do Twojej konstytucji czyli doszy.







Ayurveda:

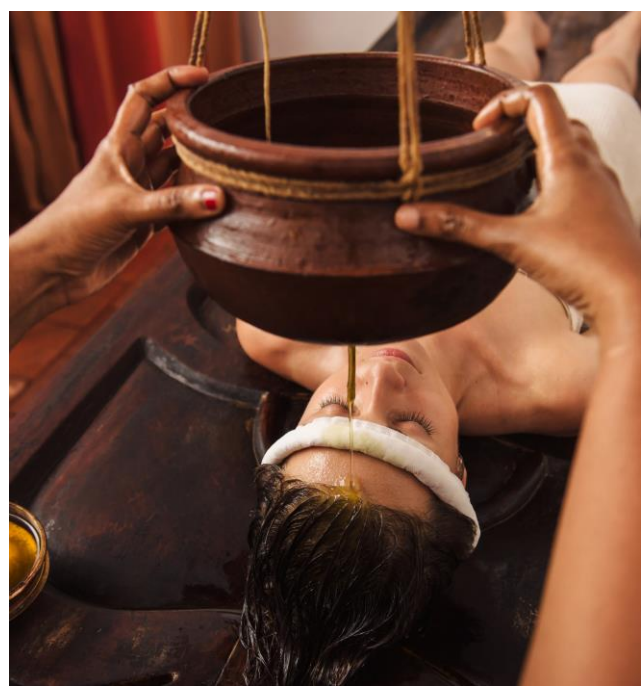
Ayurveda – jest jednym z najstarszych systemów medycznych na świecie i nielicznych wśród systemów medycyny opracowanych w starożytnych czasach, które są powszechnie stosowane w czasach współczesnych. Ajurveda uczy nas, że warunkiem zdrowia i długiego życia jest równowaga rozumiana jako harmonia ciała, umysłu i duszy.



Żyjemy obecnie w czasach pełnych stresu, pośpiechu, niekończących się list zadań, zanieczyszczeń oraz przetworzonej żywności. Te wszystkie elementy tworzą w naszym ciele toksyny, zwane w sanskrycie “ama”. To one są przyczyną większości chorób a ich obecność wpływa na kondycję wszystkich płynów ustrojowych w organizmie oraz blokuje harmonijny przepływ energii.



W ajurwedzie istnieją trzy typy konstytucyjne ciała, oparte na trzech doszach, są to vata, pitta i kapha. Każda z nich stanowi różną kombinację pięciu elementów czyli żywiołów. Dominujące elementy: vata – przestrzeń (akasa) i powietrze (vayu); pitta – ogień (agni); kapha – woda (jala) i ziemia (prthvi). Te trzy energie można rozpoznać po określonych cechach, związanych z charakterem, temperamentem oraz innymi czynnikami.





PANCHAKARAMA :

Ajurweda oferuje nam unikalną metodę oczyszczania – Panchakarmę. Jest to intensywna, wieloetapowa terapia, opierająca się na różnego typu masażach i zabiegach, która pozwala dotrzeć do źródła dolegliwości oraz usunąć powodujące je toksyny. Oczyszcza i odżywia całe ciało. Wspomaga zdrowie i aktywizuje naturalne zdolności samoleczenia. Efektem takiej detoksykacji jest regeneracja i odmłodzenie organizmu lub nawet wyleczenie chorób o charakterze chronicznym. Poleca się ją także jako terapię profilaktyczną wspierającą utrzymanie zdrowia i witalności.

Co daje Panchakarma?

- gruntownie oczyszcza organizm,
- przywraca subtelność równowagę funkcji psychofizycznych,
- poprawia metabolizm, pomaga spalić zbędną tkankę tłuszczową,
 - regeneruje układ nerwowy,
- wzmacnia przejrzystość umysłu, poprawia funkcje kognitywne,
 - przywraca skórze jasność, promiennosc,
 - stymuluje odporność organizmu,
 - redukuje poziom niepokoju i stresu,
- podnosi poziom energetyczny i ogólną witalność,
- skutecznie odmładza i spowalnia procesy starzenia.

Zabiegi Panchakarmy przynoszą rezultaty w przypadku następujących schorzeń:

- artretyzm, wszelkie dolegliwości reumatyczne,
 - nadwaga, - chroniczne zmęczenie,
- chroniczne zapalenie zatok - choroba wieńcowa,
 - bronchit spastyczny i astma- choroby skóry,
- zatwardzenia- problemy menstruacyjne- menopauza,
 - depresja i nerwica- bezsenność
 - migreny- alergię,
- nadczynność i niedoczynność tarczycy.





KUNDALINI YOGA:

Kundalini Yoga- jest jogą świadomości i dorobkiem dziedzictwa duchowego Indii. Moc Kundalini Jogi - tkwi w jej doświadczaniu. Jest naszym kreatywnym potencjałem. Regularna praktyka jogi otwiera nasze serca i poszerza świadomość tak, że możesz poczuć się częścią wszechświata i żyć w pełni.

Wierzę, w potencjał każdego człowieka, jego możliwość do zmiany, przejście przez każdy blok. Przez otwarcie swojego serca i pokochanie siebie samego możemy uleczyć swoje ciało i duszę oraz sprawić byc żyć w pełni, w zgodzie ze swoim przeznaczeniem.

Korzyści z praktykowania KY:

wzrost energii życiowej i chęci do życia
redukcja stresu
detoksykacja organizmu
podniesienie odporności
regulacja układu hormonalnego
przywrócenie harmonii i wewnętrznego spokoju
porzucenie negatywnych wzorców
wzrost samoświadomości
odkrywanie własnego potencjału
odwaga do życia w zgodzie z własnym przeznaczeniem i swoją prawdą
budowanie siły układu nerwowego
wyzbywanie się ego
bycie szczęśliwym pośród wyzwań i wdzięcznym w każdej chwili życia
wejście z współczuciem i wdzięcznością w nową Erę Wodnika

Praktyka Kundalini Yogi jest dla każdego, nie musisz mieć doświadczenia w praktyce jogi.





O prowadzącej...



Jestem Ana :)

Słońce jest piękne to moje motto ... oznacza dla mnie moment, w którym wzięłam odpowiedzialność za moje szczęście. Decyzję na TAK dla siebie opartą na bezwarunkowej miłości i akceptacji.

Ana Brodziak Architekt Szczęścia i nauczycielka Kundalini Yogi i praktykant Kodu Emocji Bradley Nelsona.

Trenerka The Happy for No Reason – Szczęścia bez powodu. Pomaga kobietom podnieść ich wewnętrzny poziom szczęścia i dobrostanu i otworzyć swoje serce na Siebie. Autorka Projektu Szczęście: Rozwojowego Programu dla Kobiet , dzięki któremu w 7 krokach podnosimy nasz wewnętrzny poziom szczęścia.

Od 2020 prowadzi na Facebooku grupę Czas na Wdzięczność codzienną praktykę wdzięczności i doceniania.

Praktykę Kundalini Yogi prowadzi podczas wyjazdowych warsztatów dla kobiet, stacjonarnie w Brodziak Gallery w Poznaniu i Online

ANABRODZIAK.COM





Ajurveda-Kundalini Yoga- Panchakrma

Kerala 10.11-23.11.2024

z LOGOS TRAVEL

9370 PLN + 2000 EUR

CO ZAWIERA CENA?

- loty Warszawa -do i z Thiruvananthapuram - Warszawa
 - przejazdy i transfery
- zakwaterowanie - 12 noclegów w dwuosobowych, klimatyzowanych domkach typu Garden Cottage
- poranna sesja kundalini jogi z Aną od 12.11 7.00-8.30 i wieczornej medytacji od 11.11 (oprócz dnia w którym planowane jest oczyszczanie ciała oraz całodniowa wycieczka fakultatywna) z Aną
 - pakiet zabiegów ajurwedyjskie i codzienne konsultacje lekarskie
 - wyżywienie: śniadania, wegetariańskie obiady i kolacje ajurwedyjskie wg.planu dietetycznego lekarza, soki ziołowe, herbata ziołowa dostosowane do indywidualnej konstytucji: Vata, Pitta, Kapha według programu
 - codzienny program kulturalny, wizualny lub muzyczny
 - bezpłatne leki w okresie leczenia
 - zalecenia diety ajurwedyjskiej na koniec wyjazdu

CENA NIE ZAWIERA :

- dopłata do domku 1-osobowego 610 USD
- fakultatywna, jednodniowa wycieczka (Kanniyakumari) w drugiej połowie wyjazdu

DODATKOWE WYMAGANIA

Należy posiadać paszport ważny na 6 miesięcy od daty powrotu.

REZERWACJA MIEJSCA:

Rezerwacja miejsca przez formularz dostępny na stronie :

<https://wyprawy.pl/>

Jeśli masz pytania napisz do mnie prywatną wiadomość lub do Anny z Logos Travel :
poznan@wyprawy.pl 61 840 22 56

Jesteśmy tu dla Ciebie:)





Opinie o Ajurwedyjskim Otuleniu:

Jeszcze raz ogromnie Ci dziękuję za piękny czas, który mogłam spędzić dzięki Tobie, z Tobą oraz cudną grupą w Indiach.

Przepiękne, czyste i zadbane miejsce (pełne zieleni, kolorowych kwiatów); pyszne jedzenie; przemiła obsługa począwszy od portiera poprzez personel medyczny, masażystki-terapeutki, personel restauracji na osobach sprzątających i pielęgnowujących teren kończąc cudowna codzienna, poranna duchowa joga kundalini z pełną miłości i entuzjazmu nauczycielką Aną. podczas której były łzy, był śmiech i były tańce; codzienne wspólne wieczorne medytacje; codzienne dwugodzinne masaże dobrane przez lekarzy ajurwedyjskich- na podstawie wcześniej przeprowadzonej ankiety zdrowotnej (określanie doszy); możliwość opalania się na plaży lub przy basenie; piękne powitanie przez właścicieli i personel; pokaz gotowania, ubieranie sari; fantastyczna wycieczka z przygotowanym przez hotel pysznym lunchem; ogromne zaangażowanie Ani-pomoc w tłumaczeniu wizyt lekarskich, na oficjalnych spotkaniach, wycieczkach i w razie konieczności.

Sylwia ♥♥♥

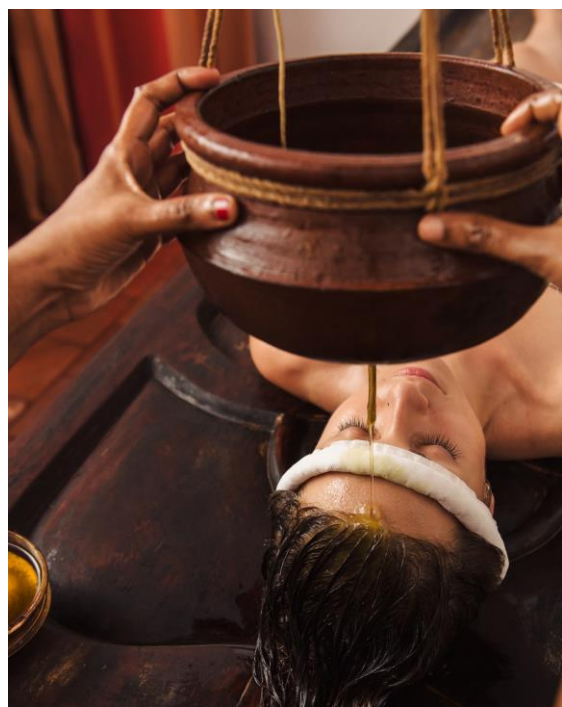
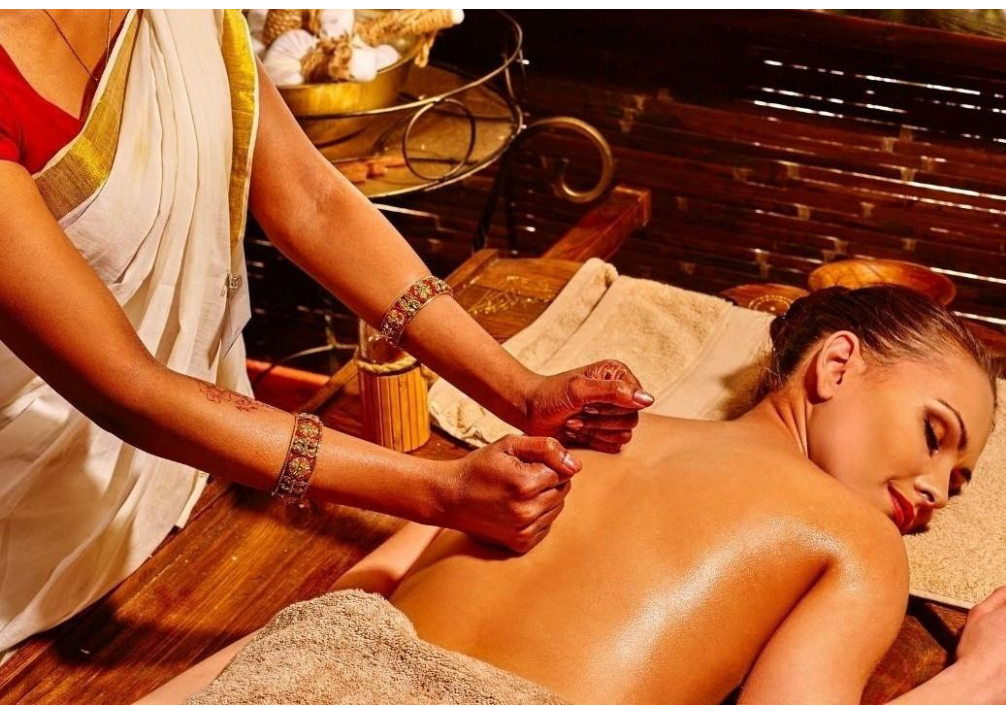


Aneczko ajurwedyjskie otulenie w 100% spełniło moje oczekiwania ☺ wiedziałam już czego się spodziewać a doszły Twoje piękne praktyki o poranku, które póki co kontynuuję ▯wróciłam pełna dobrej energii, z mnóstwem planów na przyszłość - wdrażam je powolutku, tak by nie zakłócić mojego dobrostanu.

♥ Alicja ♥



Aniu ♥, dziękuję za tą piękną podróż w głąb siebie , cudowną energię jaką nas otuliłaś. Czuję wielką wdzięczność za ten piękny czas spędzony razem w Indiach
Sat Nam - Edyta





Przeciwwskazania medyczne:

Ograniczenia do praktyki Kundalini Yogi:

Dolegliwości fizyczne: w razie dolegliwości fizycznych i psychicznych oraz będąc w trakcie leczenia należy skonsultować się wcześniej ze swoim lekarzem i uzyskać pozwolenie na praktykę.

Menstruacja: podczas menstruacji (szczególnie w 1–3 dniu) nie poleca się pozycji odwróconych, a więc takich, w których całe ciało lub nogi uniesione są do góry, uciskania podbrzusza, dużego wysiłku i Oddechu Ognia

Ciąża: będąc w ciąży, przed rozpoczęciem praktyki, należy skonsultować się ze swoim lekarzem. W większości wypadków można praktykować z odpowiednimi ograniczeniami Kundalini Jogę, ale polecamy na ten czas raczej zajęcia dedykowane – jak Joga dla kobiet w ciąży.

Środki odurzające i leki: Kundalini Jogi nie wolno praktykować pod wpływem żadnych środków odurzających oraz silnych leków antydepresyjnych. Zmieniają one postrzeganie i odczuwanie własnego ciała.

Ograniczenia do zabiegów ajurwedyjskich:

Jeśli posiada się choroby przewlekłe bądź niedawno doznało się urazów bądź uszkodzeń ciała – należy skonsultować się z lekarzem. W ośrodku, podczas całego procesu oczyszczania jest się pod stałą codzienną opieką lekarza medycyny ajurwedyjskiej, który indywidualnie dla każdego planuje odpowiednie zabiegi, dietę i zioła wspomagające proces odpowiednie do stanu zdrowia każdego pacjenta.

Jeśli masz wątpliwości proszę skonsultuj się ze swoim lekarzem.

