

# WEEKEND Z AJURWEDA

2 PAKIETY POBYTOWE  
“DETOKSYKUJĄCO-OCZYSZCZAJĄCY”  
“ANTYSTRESOWY”

Sopot, 13 - 15 maja 2022

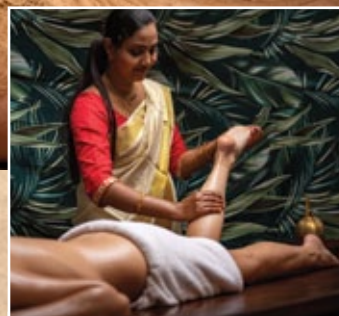
CENY OD  
**1300**  
ZŁ/OS.



Joga



Konsultacje



Zabiegi

Terapeuci z najlepszych ośrodków w Kerali - Indie  
Kameralna grupa 8 osób



**PRANA SPA**  
AYURVEDA CENTER

Masz pytania? Zadzwoń lub napisz:  
+ 48 507 450 300, [salon@pranaspa.pl](mailto:salon@pranaspa.pl)

**WWW.PRANASPA.PL**

## PAKIETY

### DETOKSYKUJĄCO-OCZYSZCZAJĄCY

Jeśli czujesz się ospały, masz problemy z trawieniem, snem, a stan skóry i włosów pozostawia nieco do życzenia – to znak, że Twoje ciało potrzebuje wiosennych porządków! Według Ajurwedy wiosna to najlepszy sezon terapeutyczny na naturalne, holistyczne oczyszczanie. Pozwoli Ci odstresować się i zresetować trawienie, metabolizm, odporność, a także ogólny stan zdrowia. I co ważne - trwa tylko 3 dni, więc na pewno dasz radę.

### ANTYSTRESOWY

Dzisiejsze tempo życia potrafi negatywnie odbijać się na naszym zdrowiu fizycznym i psychicznym. Dużo trudniej jest nam dziś znaleźć czas na dbanie o siebie i cieszenie się życiem tu i teraz. Według Ajurwedy Chinta (stres) i Athichinta (zmartwienie) prowadzą do różnych chorób. Ciało i Umysł są potężnymi sojusznikami, ciągłe zmartwienie i stres mogą powodować napięcie i bóle mięśni, bóle głowy i problemy żołądkowe. Dzięki masażowi Abhyanga w połączeniu z innymi metodami Ajurwedy, stres może zostać złagodzony w układzie nerwowym, jednocześnie promując relaksację całego ciała. Jest to doskonały sposób na zresetowanie równowagi psychicznej i fizycznych biorytmów.

## PROGRAM

- 🌿 indywidualne konsultacje ajurwedyjskie
- 🌿 masaże i zabiegi
- 🌿 sesja medytacji/relaksacji prowadzonej
- 🌿 sesja z gongami
- 🌿 zajęcia jogi i Yin jogi
- 🌿 nordic walking na plaży
- 🌿 nauka gotowania potraw ajurwedyjskich
- 🌿 wykład o ajurwedzie
- 🌿 nocleg (fakultatywnie).

## PROWADZĄCE



dr Shabna



Martyna

### SHABNA

Shabnę najlepiej opisują dwa słowa: doświadczenie i profesjonalizm. Ukończyła 6-letnie studia medyczne, a doświadczenie zawodowe zdobywała w renomowanych ośrodkach indyjskich. Dołączyła do rodziny Prana Spa z zamiarem szerzenia holistycznej medycyny ajurwedyjskiej poza granicami Indii. Shabna jest niezwykle dynamiczna i ma duże poczucie humoru. W bardzo przystępny sposób uczy swoich pacjentów dbania o zdrowie przez przywrócenie pierwotnej równowagi organizmu. Leczenie i zalecenia dr Shabny dobierane są zawsze indywidualnie, po wnikliwym badaniu, podczas którego dobrze poznaje swojego pacjenta.

### MARTYNA

Energiczna, pozytywnie patrząca na świat, certyfikowana instruktorka jogi. Martyna uprawia jogę od 2011 roku, a szkolenie dla nauczycieli (The Art and Science of Yoga) ukończyła w 2015. Jest nauczycielką z pasją i fantastyczną energią. Prowadzi szeroką gamę zajęć, w tym także lekcje medytacji, które doskonale odprężają umysł oraz wspomagają rozwój duchowy. Martyna z wielkim zaangażowaniem dzieli się swoim doświadczeniem oraz wspiera i inspiruje uczniów do pracy nad sobą.

### PRANA SPA

Prana Spa to miejsce, które powstało z połączenia kilkunastoletniego doświadczenia, pasji i wiary w niezwykłą siłę Ajurwedy. Jest to również odpowiedź na nieustannie rosnącą potrzebę odnalezienia drogi do osiągnięcia równowagi ciała i umysłu. Prana to inaczej siła życiowa, podstawowa energia odpowiadająca za fizyczne, umysłowe i duchowe zdrowie i siłę.



### HOTEL REZYDENT SOPOT MGALLERY

Hotel położony jest w samym centrum Sopotu, obok historycznej alei Bohaterów Monte Casino. 500 metrów od hotelu rozciąga się urokliwa plaża z najdłuższym w Europie drewnianym molo. Do tego doskonała kuchnia, komfortowe wnętrza, orientalne spa z dostępem do sauny, oraz bliskość do najbardziej popularnych atrakcji Sopotu. To miejsce, gdzie odpoczniesz od zgiełku miasta i przeżyjesz niezapomniane momenty dla duszy i ciała.



## KOSZTY

bez noclegu\*

1300 ZŁ/OS.

z noclegiem\*\*

1850 ZŁ/OS. (POKÓJ 2 OS.)

2200 ZŁ/OS (POKÓJ 1 OS.)



zobacz  
szczegóły  
program

\* wersja bez noclegu (opcjonalnie do wykupienia śniadanie w cenie 79 zł)

\*\* pakiet noclegowy ze śniadaniem

# AJURWEDYJSKI PAKIET POBYTOWY - 3 DNI

W ramach pobytu każdy uczestnik odbędzie indywidualną konsultację ajurwedyjską z dr Shabną, podczas której pozna swoją doszę, pozna swoje predyspozycje do chorób oraz sposoby zapobiegania im lub likwidacji już istniejących oraz otrzyma personalizowany zestaw zaleceń. Każdego dnia uczestnicy odbędą masaże i zabiegi wykonywane przez terapeutów ajurwedyjskich. Relaksująca abhyanga, wyciszający masaż głowy czy oczyszczająca Udwarthana poprawią funkcjonowanie ciała, złagodzą skutki stresu, usuną blokady w kanałach energetycznych. Drugi i trzeci dzień pobytu rozpocznie się od zajęć jogi, w programie przewidziane są również warsztaty medytacji, nordic walking (uzależniony od pogody), lekcja gotowania potraw ajurwedyjskich z degustacją oraz wykład lekarza ajurwedyjskiego. Podczas całego pobytu dr Shabna oraz zespół terapeutów ajurwedyjskich pozostają do dyspozycji uczestników.

## PLAN POBYTU

### DZIEŃ 1

15:00 - 19:45	Masaże/zabiegi i indywidualne konsultacje ajurwedyjskie*
20:00 - 21:00	Yin joga

### DZIEŃ 2

07:00 - 08:00	Zajęcia jogi + nordic walking
10:30 - 15:00	Masaże/zabiegi i indywidualne konsultacje ajurwedyjskie*
15:30 - 16:30	Nauka gotowania potraw ajurwedyjskich z degustacją
16:30 - 21:00	Masaże/zabiegi i indywidualne konsultacje ajurwedyjskie*
21:15 - 22:15	Warsztaty medytacji oraz sesja z gongami

### DZIEŃ 3

07:00 - 08:00	Zajęcia jogi
10:30 - 15:15	Masaże/zabiegi i indywidualne konsultacje ajurwedyjskie*
15:15 - 16:15	Wykład ajurwedyjski dr Shabny z sesją pytań i odpowiedzi, możliwość indywidualnych rozmów

\*dokładne godziny dla każdej z osób zostaną przekazane po zamknięciu listy uczestników

## W CENIE PAKIETU

- ☞ 1 x indywidualne konsultacje ajurwedyjskie
- ☞ masaże i zabiegi wg programu
- ☞ 1 x sesja relaksacji/medytacji prowadzonej
- ☞ 2 x zajęcia jogi z widokiem na morze uzależnione od pogody
- ☞ 1 x nordic walking na plaży
- ☞ 1 x nauka gotowania wraz z degustacją dań ajurwedyjskich
- ☞ 1 x wykład o ajurwedzie
- ☞ 1 x Yin joga

### DODATKOWO FAKULTATYWNIE

- ☞ 2 noclegi w pokoju 1 os. ze śniadaniem - **900 zł/os.**
- ☞ 2 noclegi w pokoju 2 os. ze śniadaniem - **550 zł/os.**
- ☞ kolacja wegetariańska - **60 zł/os.**
- ☞ obiad wegetariański - **60 zł/os.**

### Detoksykująco - oczyszczający:

- ☞ 1x konsultacja ajurwedyjska 1h
- ☞ 1 x Udwarthana 1h
- ☞ 1 x Abhyanga 1h
- ☞ 1 x Nasyam 30 min
- ☞ 1x masaż stóp 30 min
- ☞ 1x masaż stemplami ziołowymi 1h

### Antystresowy:

- ☞ 1x konsultacja ajurwedyjska 1h
- ☞ 2 x Abhyanga 1h
- ☞ 1x masaż stemplami ziołowymi 1h
- ☞ 1x masaż głowy i twarzy 30 min
- ☞ 1x masaż stóp 30 min



## KOSZTY

bez noclegu\*

**1300** ZŁ/OS.

z noclegiem\*\*

**1850** ZŁ/OS. (POKÓJ 2 OS.)

**2200** ZŁ/OS (POKÓJ 1 OS.)

\* wersja bez noclegu (opcjonalnie do wykupienia śniadanie w cenie 79 zł)  
\*\* pakiet noclegowy ze śniadaniem



**PRANA SPA**  
AYURVEDA CENTER

Masz pytania? Zadzwoń lub napisz:  
+ 48 507 450 300, salon@pranaspa.pl  
**WWW.PRANASPA.PL**