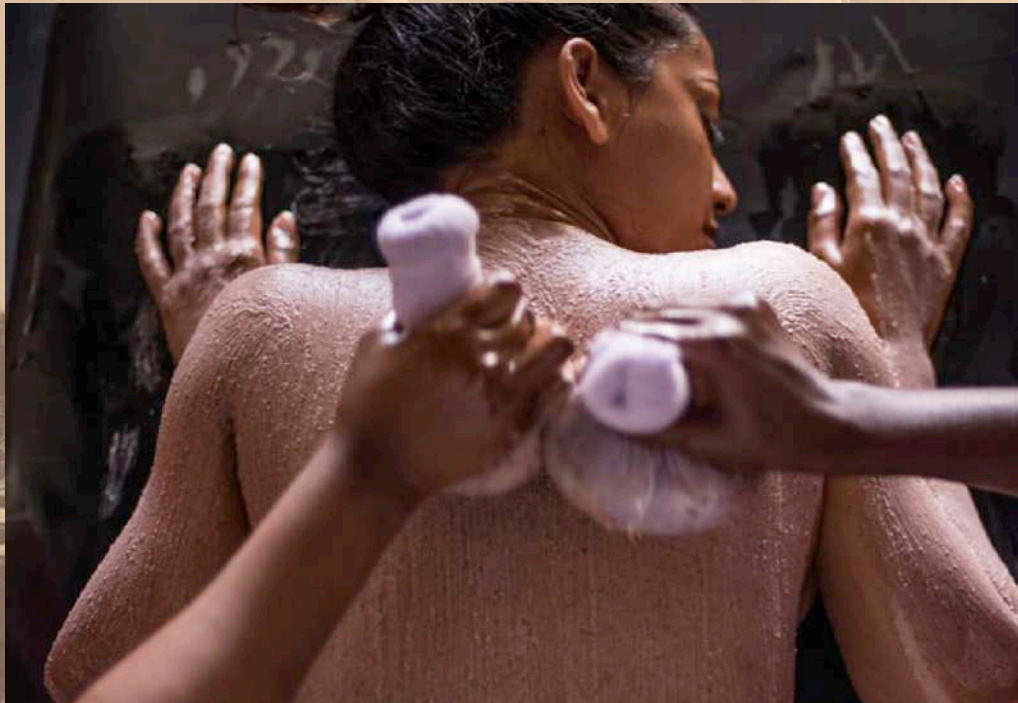


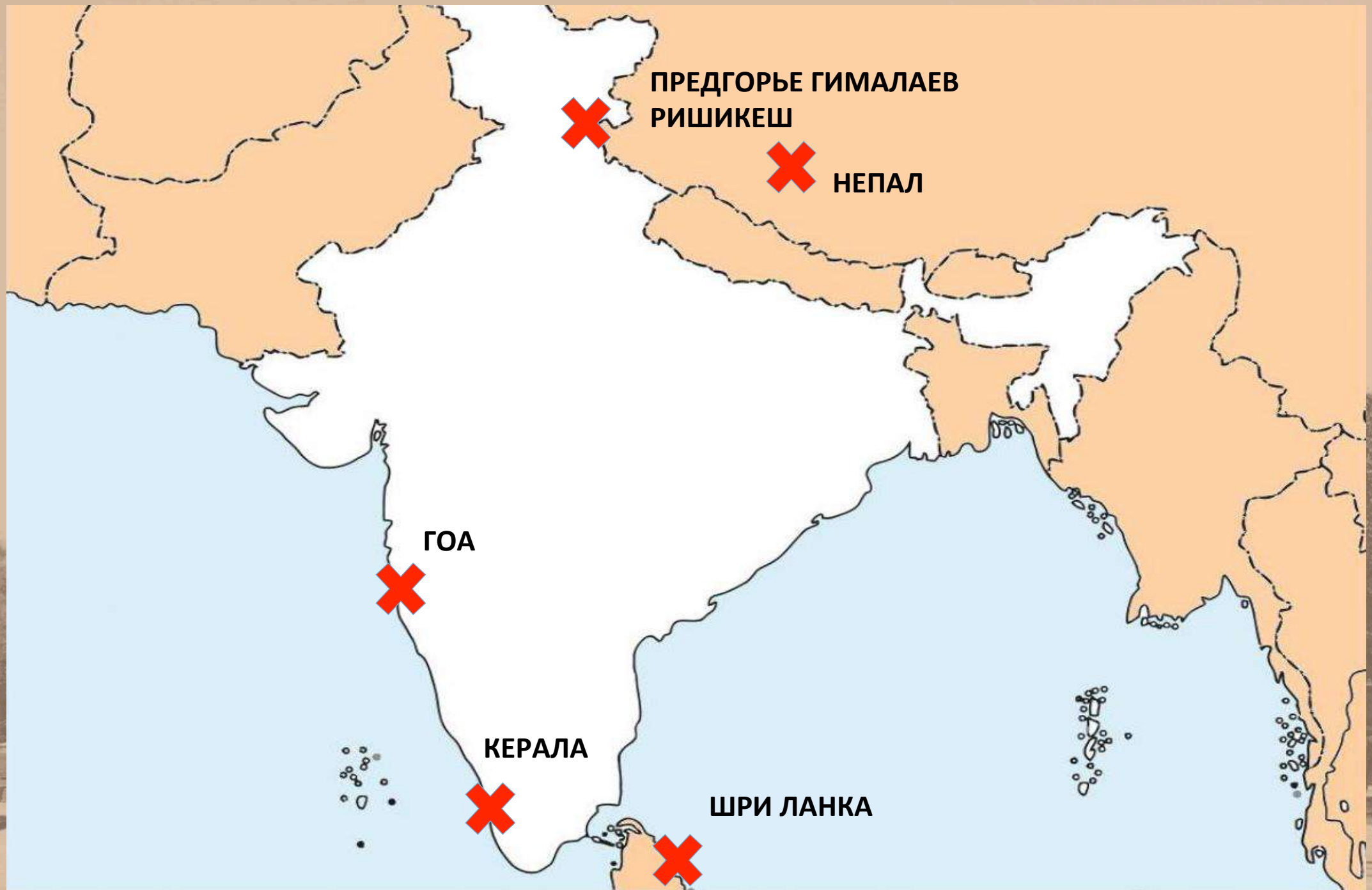
## АЮРВЕДА- НАУКА РОДОМ ИЗ ИНДИИ

**Аюрведа** в буквальном переводе означает «наука о жизни» (Аюр = жизнь Веда = наука), является древней медицинской наукой, которая была разработана в Индии тысячи лет назад.

Чтобы восстановить ваш жизненный баланс, убежать от ежедневного стресса и омолодить тело, дух и разум, мы разработали наши аюрведические туры в Керале, йога и СПА туры в Гималаях. Керала считается центром Аюрведы, именно здесь находятся первоклассные оздоровительные центры.



# РАСПОЛОЖЕНИЕ АЮРВЕДИЧЕСКИХ КУРОРТОВ:





# КЕРАЛА



Международные аэропорты:

- Тривандрум (TRV)
- Кочин (СОК)

Самый зеленый,  
благополучный и спокойный  
штат Индии.





# КЛАССИЧЕСКИЙ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПАКЕТ

Каждый пакет включает в себя проживание, Аюрведическое лечение под наблюдением доктора, полный пансион Вегетарианских блюд, а также несколько дополнительных услуг, например ежедневные занятия йогой, медитация, уход за кожей и т.д.



Йога



Массаж



Проживание



Питание по дошам



# АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



# ВИДЫ ПАКЕТОВ

## **1. Терапия очищения и омоложения (Rejuvenation/Purification)**

Укрепление иммунной системы, тонизирование кожи, запуск всех процессов регенерации . Проводятся такие процедуры как Широдара, массаж с лечебным маслом и кремом, прием натуральных травяных лекарственных средств, паровые бани и омолаживающие травяные маски.

## **2. Программа похудения (Weight-loss)**

Включает в себя лечебный травяной массаж , травяной массаж с ароматическими маслами. Поддержание определенной диеты, предписанной в процессе лечения, лечебные паровой баней, прием травяных соков, травяной чай и т.д.

## **3. Антистресс (Anti-stress management)**

Включает в себя йогу, медитации, аюрведические процедуры, позволяющие расслабить тело и разум. Также в программу включается обновляющий массаж, травяные паровые бани , травяные обертывания , прием лекарственных травяных средств и многое другое.



#### **4.Антивозрастная программа (Anti-aging)**

Способствует увеличению жизненной , продолжительности жизни, крепкому здоровью, улучшению цвета лица , повышению общего тонуса организма . Процедуры включают в себя массаж тела со специальными маслами и растительными соками, Njavaratheppu (массаж с рисовым пудингом), Narangakizhi, Kayasekam (массаж с лечебными маслами, отварами или молоком), и т.д.

#### **5. Забота о красоте (Beauty package)**

Включает травяные маски для лица, травяной массаж , массаж специальными маслами, фруктовые и травяные соки, массаж тела, головы, и др. Эта программа поможет почувствовать себя моложе, способствует восстановлению лица, кожи, похудению, и все эти факторы преобразят Вас .

#### **6.Панчакарма (Panchakarma)**

Панчакарма- это очищение и детоксикация тела, способствующая восстановлению трех дош – Питта, Вата и Капха. Очищение включает в себя пять процедур, соответствующих пяти стихиям : огонь, вода, воздух, земля и эфир. Вата включает в себя воздух и эфир, Питта –огонь, Капха- вода и земля. Для балансирования Вата доши используется Басти (лечебные клизмы) , Для Питта доши Виречана (очищение кишечника), Для Капха доши- Вамана (лечебная рвота).

## ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ

### **Высокий сезон: октябрь- март**

Комфортная температура воздуха (днем 30-35 Градусов), теплый океан с небольшими волнами, мягкий климат с минимальным количеством дождей



### **Низкий сезон: апрель- сентябрь**

Высокая влажность воздуха (способствует более глубокому очищению тела) , возможны дожди, более сильные волны в океане, температура воздуха 35-40 градусов



# ПОПУЛЯРНЫЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ОТЕЛИ, ИНДИЯ

## Категория Luxury:

1. Ananda and Spa
2. Carnoustie Yoga Retreat & Dr. Ali Time Riversal
3. Leela Kovalam
4. Marari Beach Resort
5. Swaswara
6. Kalari Kovilakom
7. Travancore Heritage
8. Niramaya Retreats
9. Bethsaida Heritage
10. Hilton Shillim Estate Retreat & SPA

## Категория Standart:

1. Somatheeram Ayurveda Resort
2. Manaltheeram Ayurveda Beach
3. Dr. Franklin 's Panchakarma Institute & Research Centre
4. Kairali Ayurvedic Health Resort
5. Isola Di Cocco
6. Abad turtle
7. Uday Samudra Ayurveda Beach Resort

## Категория Econom:

1. Rajah Beach
2. Rajah Island



# ПОПУЛЯРНЫЕ АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ОТЕЛИ

## ШРИ ЛАНКА

- Heritance Ayurveda Maha Gedara
- Life Ayurveda Resort
- Muthumuni Ayurveda Beach Resort
- Muthumuni Ayurveda River Resort
- Siddhalepa Ayurveda Resort
- Lanka Princess

## НЕПАЛ

Begnas Lake Resort Pokhara





## CARNOUSTIE BEACH RESORT & AYURVEDIC SPA 5\*

- роскошный отель на берегу пляжа Марари
- 32 уединенные просторные виллы
- аюрведа проводится под руководством доктора Раджасекхарана с 40-летним опытом работы.



- прекрасная зеленая территория
- Белый песчаный пляж с пологим входом в море
- 2 ресторана
- просторный аюрведический центр
- для VIP гостей



## ANANDA & SPA 5\*

- Отель расположен в предгорье Гималаев во дворце Махараджи
- Чистейший горный воздух, вид на долину священной реки Ганг и город Ришикеш
- Уникальные wellness-программы
- Йога, медитация, Веданта
- Для VIP гостей



- Более 79 видов процедур в аюрведическом центре
- 16 уровневый тренажерный зал
- Уникальная концепция питания по дошам
- Собственный институт красоты (часть бренда Estee Lauder)
- Рафтинг, треккинг, сплавы на плотках



## RAVIZ KOVALAM 5\*



- Расположен на скалистом утесе
- Потрясающий вид на океан
- Собственный оборудованный пляж в лагуне с пологим входом
- 3 ресторана, 3 бассейна
- Очень качественная аюрведа (3 доктора и более 20 терапевтов)

- Йога, медитации
- Экскурсии по заводам Кералы на хаусботе
- Вечерняя программа, индийские танцы
- аюрведические пакеты от 5 дней
- Для VIP гостей





## ДВОРЕЦ АЮРВЕДЫ KALARI KOVILAKOM

- Самая высокопрофессиональная клиника-дворец в Индии, а также и во всем мире
- Расположен во дворце Махараджи
- Самая качественная аюрведа в сочетании с режимом дня и правилами здорового образа жизни
- Духовные практики, йога, медитация



- На курорте отсутствует спиртное и табак, не приветствуется пользование телефоном
- Полное погружение в программу (выход за территорию во время программы запрещен)
- 20 номеров, 13 из которых – палаты Махараджей



## MARARI BEACH RESORT 5\*

- Построен в стиле традиционной рыбацкой деревни
- Уютные виллы-бунгало
- Большая зеленая территория, пальмовые рощи, сады, пруды
- Собственная органическая ферма
- В номерах нет телевизоров
- Отличный широкий песчаный пляж
- Очень приветливый персонал
- Живая музыка по вечерам
- 3 ресторана
- Очень качественная аюрведа





# SWASWARA

- Расположен в Гокарне (а/п Даболим), в тихом месте на священном пляже ОМ
- 24 изолированные виллы
- Органические продукты
- Медитация, йога 2 раза в день
- Творческие мастер классы( лепка из глины, рисунки хной, музыка)



- В номерах нет телевизоров, не приветствуется пользование телефонами
- В номерах открытая ванная комната
- Большая территория в 30 акров



## TRAVANCORE HERITAGE

- Расположен на возвышенности, часть территории на пляже (соединены лифтом)
- Хорошая кухня, огромная территория
- Высокий уровень аюрведического лечения (многие хронические заболевания, глубокое очищение)



- 20 процедурных кабинетов
- 3 ресторана, 2 бассейна
- Внимательные доктора, терапевты, персонал
- Отель утопает в зелени
- Номера в традиционном керальском стиле



## NIRAAMAYA RETREATS SURYA SAMUDRA

- Стильный дизайнерский отель, вся территория украшена гранитными скульптурами
- Расположен на скалистом утесе у океана
- Коттеджи оформлены в керальском стиле, а главный корпус как индуистский храм



- Есть большой аюрведический центр (8 докторов и терапевтов)
- Европейский СПА центр
- Номер Banyan Tree - с собственным садом и деревом Бадьян на приватной террасе



## BETHSAIDA HERMITAGE

- Расположен в серповидной песчаной бухте с видом на океан
- Оптимальное соотношение цена-качество
- Приветливый персонал
- Очень уютная зеленая территория



- Есть специальные программы для мужчин
- Много типов номеров, от классических до аутентичных домиков в керальском стиле



## UDAY SAMUDRA

- Расположен у моря, рядом с отелем есть магазины, кафе, красивая набережная Ковалама
- Отличное соотношение цена-качество
- Отель хорошо сочетает аюрведу и пляжный отдых



- Для гостей по аюрведе есть отдельный корпус
- Доктор очень приветливый, хорошо говорит по русски
- Доброжелательный персонал
- 3 бассейна, есть детский



## SOMATHEERAM/ MANALTHEERAM AYURVEDA RESORT

- «Отели-сестрички», расположены рядом (Manaltheeram ближе к пляжу)
- Полная концентрация на аюведе
- Первый аюрведический отель Индии (по дате открытия и популярности)
- Проживание в аутентичных домиках



- Очень качественная аюрведа
- Клиенты возвращаются сюда много лет подряд
- Большое внимание уделяется питанию по дошам
- Выход на пологий золотой пляж
- Расположен на небольшом холме



## DR. FRANKLIN PANCHAKARMA INSTITUTE

- Аюрведическая клиника с очень высоким качеством аюрведы
- Оптимальное соотношение цена-качество
- Компактная, но уютная и зеленая территория
- Доктор со стажем более 40 лет
- Более 60 терапевтов



- Построен новый корпус с бассейном через дорогу от основной территории
- Очень аккуратные светлые номера
- До пляжа 15 минут пешком или трансфер



# HILTON SHILLIM ESTATE RETREAT & SPA (а/п Пуна, Мумбаи)

- Отель расположен в горах Сахьядри, в тихом и спокойном месте
- Аюрведический и СПА салон предлагает около 150 различных процедур
- Мастер классы по керамике и кулинарии



- Уединенное расположение, гости размещаются в виллах
- Хорошая аюрведа но при этом нет строгих правил и распорядка дня
- 7 баров и рестораном
- Отличное место для единения с природой и тихого отдыха



## HERITANCE AYURVEDA MAHA GEDARA (ШРИ ЛАНКА)

- Один из лучших отелей по аюрведе на Шри Ланке
- Находится на пляже в бухте, хороший вход в море, почти нет волн
- ОТЕЛЬ полностью сосредоточен на аюрведе



- Принадлежит к крупной цепочке 5\* отелей
- 18 кабинетов и более 40 докторов и терапевтов
- Отдельная зона релакса, бассейн с рыбками



## LANKA PRINCESS (ШРИ ЛАНКА)

- Самый популярный аюрведический отель Шри ланки
- Довольно большой- около 100 номеров
- Отличный сервис и атмосфера- у отеля немецкое руководство
- Хороший пляж, уютная зеленая территория





## BEGNAS LAKE RESORT РОКНАРА (НЕПАЛ, ПОКХАРА)

- Отель расположен на берегу озера Бегнас
- Номера оформлены в этническом стиле, отделаны деревом
- Из отеля можно совершить прогулку на лодке по озеру и посетить горную смотровую площадку Бегаскот



- Ежедневные занятия йогой, медитация
- Открытый бассейн
- Очень спокойная атмосфера наедине с природой в предгорье Гималаев