



ELEGANCE
— ayurveda —



- ведущие специалисты программы -

АЛЕКСЕЙ МОГУЧЕВ

Ayurveda & Wellness Mentor
Бакалавр Аюрведы
Опыт консультирования
в аюрведе: с 1996 года
Международный эксперт
велнес и спа

АЛЛА ДОРОШ

Health-coach
Инструктор Ваджра-йоги
Велнес и спа консалтинг
Врач

Наша программа очищает все естественные системы детоксикации организма одновременно и комплексно. Мы используем естественные механизмы детоксикации, присущие нашему организму.

Наша программа детокса сбалансирована, естественна и эффективна, она способствует тому, что система очищения тела всё более укрепляется с течением времени. Благодаря этому тело может эффективно самоочищаться и после завершения детокс-терапии.



«АКАДЕМИЯ ЭЛЕГАНС»
МИНСК, М. БОГДАНОВИЧА, 114
ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ.: +375 33 304 32 20

ОСЕННИЙ ДЕТОКС

индивидуальная пятидневная программа
детоксикация и обновление организма

Из-за нарушений, вызванных особенностями современной жизни, организму становится всё труднее работать в слаженном естественном режиме.

В теле начинают накапливаться токсины (АМА), которые постепенно начинают влиять на самочувствие.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Это детоксикация и обновление организма, во время процесса очищения используются только натуральные методы и средства.

Благодаря особым техникам, устраняется причина дисбаланса, в результате чего, органы и ткани начинают работать с обновлённого состояния.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

- Подробную консультацию, в начале и в конце курса, с аюрведической пульсовой диагностикой, где по пульсу будут определены основные показатели здоровья.
- Рекомендации по питанию.
- Курс из 3 аюрведических процедур (Абхьянга, Удвартана и Катибасты).
- Занятия Ваджра-йогой, 3 занятия, перед началом проведения процедур (Методика выполнения йогических асан, направленная на сохранение и укрепление здоровья позвоночника. Технологическую суть методики можно выразить в трех терминах: вытяжение, укрепление, расслабление).
- Обучение дыхательной гимнастике (Пранаяма).
- Лекции по здоровому образу жизни и базовым принципам аюрведы (2 лекции).

ДЕЙСТВИЕ ПРОГРАММЫ

Укрепление иммунитета
Очищение от токсинов на всех уровнях тканей
Физическое и умственное восстановление
Улучшение кровообращения
Восстановление работы внутренних органов
Восстановление деятельности всех систем
Естественное омоложение

Длительность: 5 дней.
Каждая сессия: 120 минут.
Стоимость: 300 рублей.