



ELEGANCE
— ayurveda —



- ведущие специалисты программы -

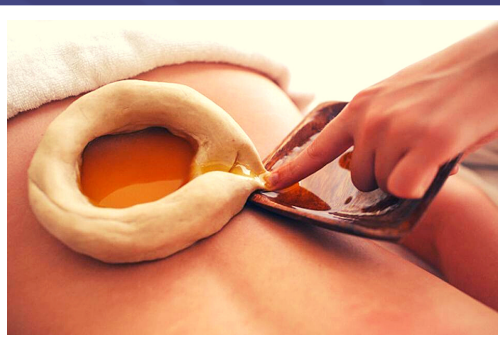
АЛЕКСЕЙ МОГУЧЕВ

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 весь наш организм одновременно и комплексно. Мы используем естественные механизмы детоксикации, присущие нашему организму. Благодаря этому тело может эффективно самоочищаться и после завершения детокс-программы.



«АКАДЕМИЯ ЭЛЕГАНС»

МИНСК, М. БОГДАНОВИЧА, 114

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ.: +375 33 304 32 20

ТОТАЛЬНЫЙ ДЕТОКС

индивидуальная велнес - 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, режиму дня, ЗОЖ и базовым принципам аюрведы.
- Курс из 6 аюрведических процедур, включая: Абхьянга, Вишеш, Удвартана, Катибасти и Сведана.
- Занятия Ваджра-йогой, перед началом проведения процедур (методика направлена на сохранение и укрепление здоровья позвоночника).
- Занятие Вьяяма-йогой (суставная гимнастика).
- Обучение и практика дыхательной гимнастики (Пранаяма).
- Обучение и практика базовой дыхательной медитации.

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: 8 дней.

Каждая сессия: 120 минут.

Стоимость: 500 рублей.