



ПРОГРАММА & ПРОЦЕДУРНЫЙ ПЛАН

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОЦЕДУР		10 день	14 день	21 день
Заполнение опросника по состоянию здоровья и балансу дош		1	1	1
Первичный осмотр аюрведическим врачом и специалистом по аюрведе		1	1	1
Пульсовая диагностика, разработка индивидуального плана проведения программы		1	1	1
Консультация интегративного терапевта		1	1	1
Консультация ароматерапевта и создание индивидуального лечебного аромата		1	1	1
Аюрведический масляный массаж «Абхьянга» + пропаривание «Сведана»		ежедневно	ежедневно	ежедневно
Утренняя практика даосской йоги		ежедневно	ежедневно	ежедневно
Вечерние практики йоги/медитации/дыхания/ осознанного расслабления		через день	через день	через день
Интерактивные лекции-беседы по аюрведе, ЗОЖ, ревитализации, омоложению и красоте		через день	через день	через день
Очистительные ритуалы (шаткармы), выполняемый самостоятельно	Очищение глаз и каналов головы специальными аюрведическими каплями	ежедневно утром и вечером	ежедневно утром и вечером	ежедневно утром и вечером
	Очищение языка и зубов	ежедневно утром и вечером	ежедневно утром и вечером	ежедневно утром и вечером
	Простукивание тела по мышечно-сухожильным меридианам	ежедневно утром	ежедневно утром	ежедневно утром
	«Вьюткрам каполабхати» - очищение носоглотки, лёгких и каналов головы	ежедневно утром	ежедневно утром	ежедневно утром
	Духовная практика: молитва / медитация / аффирмации	ежедневно утром и вечером	ежедневно утром и вечером	ежедневно утром и вечером
Процедуры Панчакармы	«Вамана» (лечебная рвота)**	1	2	3
	«Виречана» (очищение тонкого кишечника)	1	1	1
	«Насья» (очищение носоглотки)	1-2	2-3	3-4
	«Басти» (очищение толстого кишечника)	2	3	3-5
Процедуры Расаяны	Широдхара (возливание масла в область лба)	2	3	4-5
	«Кижии» / «Пинда сведана» (массаж мешочками с рисом и/или травами)	1	2	3
	«Удвартанам» (сухой порошковый массаж)***	1	1	1
	«Васти» (локальная лечебная процедура теплым маслом)	1	2	3
Процедуры омоложения, косметология	Миофасциальный массаж лица	1	2	3
	Биоэнергетический массаж	3	4	5-6
Экскурсионная программа	Поездка в Дарамсалу: посещение верхнего туристического посёлка Маклеод Ганж, резиденция Далай Ламы, оракула и близлежащие храмы	1	1	1
	Посещение тибетского тантрического монастыря Джотто и Институт тибетской культуры Норбулинка	-	1	1
	Шопинг в Дарамсале	-	-	1

*После регистрации в программу нужно будет заполнить опросник по состоянию здоровья и отправить по e-mail не позднее, чем за неделю до заезда

**Вамана (лечебная рвота) может быть исключена из программы по состоянию здоровья пациента

***1 процедура Удвартанам с порошком Шатавари назначается всем пациентам на этапе Расаяны независимо от длительности программы. По показаниям может быть назначено большее количество процедур с порошком Колакулатхади

