



**Obiettivo della cura:** benessere-energizzante

**Durata:** 5 giorni

**Durata applicazioni:** 90-120 minuti giornalieri

**Yoga:** per principianti e avanzati, in gruppo

**Meditazione:** singola o di gruppo

**Musica:** Gandharva Veda

### CONSIGLIATO PER:

- Stress
- Sensazione di sovraccarico
- Nervosismo
- Burn-out
- Astenia
- Disturbi del sonno
- Ansia
- Spossatezza
- Contratture muscolari
- Problemi a cervicale e spalle

## Pacchetto N.4

# REMISE EN FORME

Trattamenti speciali per rimettersi in forma e ridurre lo stress. Consulenza con un medico ayurvedico per consigli sullo stile di vita sano, naturale e per mantenere il peso forma.

Assaporare le ricette ayurvediche con i loro riequilibranti sapori, immersi in un'oasi di pace e tranquillità, lasciandosi trasportare dalle sapienti mani dei nostri operatori ayurvedici.

Cinque giorni per sperimentare in profondità la forza guaritrice della nostra fisiologia-Esperienza con Trattamento Maharishi della luce delle Gemme - Sessioni di Yoga - Introduzione alla tecnica di Meditazione Trascendentale Maharishi.

### Il pacchetto comprende:

1 Visita Medica con Diagnosi del polso, suggerimenti per i trattamenti e prescrizioni ayurvediche, 3 Abhyanga, 2 Shirodhara, 1 Vishesh, 1 Swedana, 1 Udvartana, 1 Maschera viso, 2 Trattamenti Maharishi della luce delle Gemme



TRATTAMENTI  
GIORNALIERI



CONSULENZA  
MEDICA



YOGA &  
MEDITAZIONE



DIETA  
AYURVEDICA