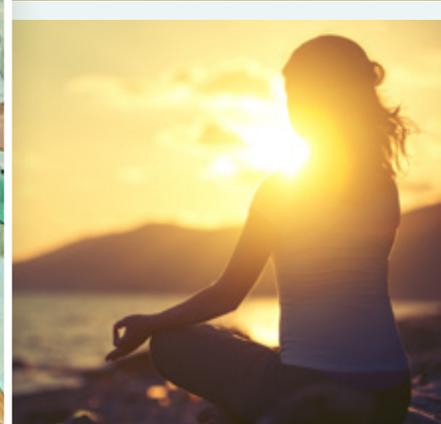


Ayurveda

Il più antico sistema naturale per la cura del corpo e della mente



CENTRO
AYURVEDA MAHARISHI
LAGO D'ORTA

Indice

La salute secondo l’Ayurveda	4
Cos’è l’Ayurveda?	5
Ayurveda Maharishi e Lago d’Orta	6
Il nostro staff	8
Perchè venire al nostro centro?	9
Il nostro centro vi accoglie per	11
I dosha: Vata, Pitta e Kapha	14
Approcci dell’Ayurveda Maharishi	16
Le tre fasi del Panchakarma	18
I nostri massaggi e trattamenti	20
Trattamenti viso	27
Squilibri che possono essere alleviati dall’ayurveda	28
Yoga e Ayurveda	29
Dieta ayurvedica	30





I Pacchetti Ayurveda:	33
Panchakarma da 3-21 giorni	34
Pacchetto Ringiovanimento	36
Pacchetto Purificazione	37
Pacchetto Remise en Forme	38
Pacchetto Immunizzazione	39
Pacchetto Dimagrimento	40
Pacchetto Bellezza	41
Pacchetto Benessere	42
Trattamenti singoli	44
Casa Mirabello	45
Come raggiungerci	46
Termini e condizioni	48



La salute secondo l'Ayurveda

Colui i cui Dosha (principi di vita fondamentali) e i cui Agni (metabolismo e potere digestivo) sono in equilibrio, i cui Dhatu (tessuti) e i Mala (prodotti di eliminazione) funzionano normalmente e il cui sé, l'anima e i sensi sono pervasi dalla felicità, costui è definito una persona in buona salute.

Sushruta, XV 38,
Libro di riferimento dell'Ayurveda.

Cos'è l'Ayurveda?

L'Ayurveda, la “scienza della vita”, ha origine dall'Antica Civiltà Vedica. Praticata in India da migliaia di anni, è il più antico sistema naturale per la cura e il benessere del corpo e della mente.

In collaborazione con i maggiori esperti Ayurvedici, Maharishi Mahesh Yogi all'inizio degli anni 80 ha riportato l'Ayurveda al suo splendore originario. È così che questo approccio nella sua forma più pura e completa è oggi conosciuto come “Ayurveda Maharishi”. È un sistema di conoscenze mediche tramandate in India da tempi immemorabili, non solamente orientate alla cura della malattia ma soprattutto a un modo di vita che promuove salute e longevità libera da malattie, correggendo i sottili squilibri del corpo prima che si manifestino come fenomeni patologici. La scienza naturale e olistica considera l'uomo un universo in se stesso, composto di corpo, mente, anima (microcosmo) inseparabilmente connesso all'intera esistenza cosmica (macrocosmo). L'Ayurveda comprende tutti gli aspetti del benessere degli esseri viventi, quello fisico, quello psichico e quello spirituale in quanto la vita umana è fatta di organi di senso, mente e anima.

L'armonia e l'equilibrio della persona non possono essere separati da quello della comunità, da quello della natura, da quello dell'universo perché la natura vibra in noi e noi vibriamo in essa.

LA TRADIZIONE

È grazie alle famiglie dei Vaidya (medici ayurvedici indiani) che hanno preservato e tramandato fedelmente le formulazioni dei preparati ayurvedici e grazie alla profonda conoscenza contenuta negli antichi testi Vedici che l'Ayurveda Maharishi dispone oggi di tutte quelle informazioni che consentono di confezionare preparati che non si discostano dalle lunghissime e raffinatissime metodologie tradizionali.

Ayurveda Maharishi e Lago d'Orta

DA PIÙ DI 30 ANNI OFFRIAMO L'AYURVEDA MAHARISHI IN ITALIA

Nel corso della storia poeti, scrittori e artisti hanno camminato per i nostri sentieri e sulle sponde calde del lago d'Orta, in una atmosfera di quiete, di racconto e di pace. Da oltre trent'anni ci siamo raccolti in questo luogo per offrire le nostre competenze sull' Ayurveda Maharishi. La meraviglia di questo ambiente e l'incontro dell'antica conoscenza Vedica risalta le nostre ricerche, la nostra passione e i risultati di questa profonda medicina Integrata.

Ayurveda Maharishi è una scienza riconosciuta in tutto il globo che ha lo scopo raffinato di risvegliare quell'intelligenza creativa che risiede nel processo di guarigione del corpo.

La scienza Vedica descrive inoltre 40 aspetti della vita, suddividendosi in conoscenze specifiche per ogni prospettiva di vita. In questo clima magico, la vostra residenza sarà arricchita da tantissimi racconti sulle applicazioni ayurvediche, sulle conoscenze e storie antiche di questa filosofia nell'intreccio naturale ed emozionante di un luogo senza tempo.

L' Ayurveda Maharishi" è un marchio di qualità e di autenticità. È riconosciuto dall'All India Ayurvedic Congress (associazione più rinomata dei Vaidya-Medici Ayurvedici), e da AYUSH (Ministero della Salute e della Famiglia, India). Siamo membri dell'Associazione Italiana Ayurveda Maharishi.



**Il Centro Ayurveda Lago d'Orta
ha sede in una casa storica sulle colline
del Lago d'Orta in un contesto naturale
di grande bellezza e quiete.**

Il nostro staff

Sono loro il cuore del nostro centro.

Il nostro staff si prende cura del benessere dei nostri ospiti in tutto e per tutto. Il team Ayurveda è composto da Medici, Terapeuti e Insegnanti di Meditazione e di Yoga. I nostri terapeuti sono formati con un lungo tirocinio alla Maharishi University e conoscono tutte le tecniche di massaggio e trattamenti ayurvedici. Praticano tutti la Meditazione Trascendentale e vivono la loro vita secondo i principi dell'Ayurveda.

Inoltre il nostro team opera in collaborazione con ristorante Ayurveda. Il personale dell'Hotel vi accoglierà con professionalità e calore.



Patrizia Raiteri
Medico Ayurveda
Maharishi



Tom Iuliano
Fondatore
e Amministratore



Alfredo Foglia
Direzione
Terapista Ayurveda
Maharishi



PERCHÉ VENIRE AL NOSTRO CENTRO

La nostra esperienza di oltre 30 anni ha permesso a centinaia di persone di conoscere la filosofia Ayurveda e i suoi benefici.

Le nostre competenze

Medici e terapisti specializzati con una formazione eccezionale presso la Maharishi University. Abbiamo contatti diretti con una delle famiglie di Medici Vaidya più importanti dell'India: Il Dott. Raju J.R. è un eminente Medico Ayurvedico, tredicesima generazione di medici ayurvedici, la cui tradizione familiare ha prodotto molte generazioni di Vaidya nell'India del Sud.

Le nostre cure ayurvediche

Abbiamo oltre 30 trattamenti ayurvedici e 9 pacchetti integrati che permettono di scegliere la cura migliore per ogni persona. I massaggi sono eseguiti in contemporanea e sincrona da due tecnici. In rispetto delle tradizioni le donne sono trattate dalle donne e gli uomini dagli uomini. Gli ingredienti utilizzati per i trattamenti sono preparati con delle piante medicinali ayurvediche biologiche e sono raccomandati in funzione dei vostri disequilibri.

La nostra cucina

Menù ayurvedici dal sapore dell'India ma anche la nostra migliore cucina tradizione italiana rivisitata secondo i principi ayurvedici.



Chi siamo

La nostra attenzione per gli ospiti

Ci prendiamo cura degli ospiti in ogni aspetto del loro soggiorno; dalle cure personalizzate, al loro relax , alle richieste speciali, a soddisfare ogni necessità che si presenti.

Il nostro team

Un gruppo di professionisti che hanno fatto della filosofia ayurvedica il loro stile di vita in armonia con gli esseri umani e la natura.

I nostri maestri di Meditazione Trascendentale

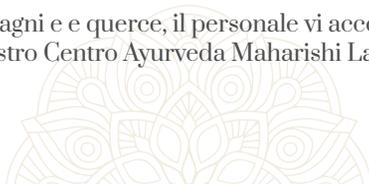
Il nome descrive ciò che avviene mentre la si pratica: la mente si acquieta in modo naturale e sperimenta livelli più sottili del pensiero, finché trascende il livello dell'attività mentale e sperimenta la sorgente dei pensieri, lo stato in cui la mente è sveglia ma non attiva. Oggi è a disposizione di tutti attraverso un corso di apprendimento semplice per tutti.

L'ambiente durante il soggiorno

Al centro s'incontrano persone interessanti con cui scambiare esperienze e culture unite dallo stesso desiderio: essere in salute e in armonia con la terra.

Casa Mirabello

In un contesto naturale, immersi in bosco di castagni e e querce, il personale vi accoglierà con gentilezza e calore per rendere il vostro soggiorno confortevole e rilassante. Il nostro Centro Ayurveda Maharishi Lago d'Orta contribuisce a dei progetti in favore della pace e dell'ambiente.



IL NOSTRO CENTRO VI ACCOGLIE PER

Una consultazione

con il nostro medico.

Il Panchakarma

per pulire il corpo in profondità e aiutarvi a cambiare le vostre abitudini della vita.

I nostri pacchetti ayurvedici

Massaggi e trattamenti raccomandati dai medici in funzione dei vostri disequilibri, del periodo di permanenza e dei vostri desideri.

In Ayurveda la Bellezza è descritta come “Subhanga Karanam”: l’equilibrio perfetto dentro la bellezza interiore, la bellezza esteriore e la bellezza senza tempo. La Bellezza è secondo l’Ayurveda strettamente legata alla salute e l’equilibrio. Per ottenere un bell’aspetto e per rigenerarsi in profondità e ritrovando la giovinezza e la vitalità, il Panchakarma è la via più corretta e completa.

La linea di bellezza comprende: maschere per contrastare le rughe, per trattare la pelle impura o la pelle con problemi più specifici di acne. Trattamenti per gli inestetismi della cellulite, trattamenti rassodanti e snellenti fanno tutti parte della linea di bellezza.



Aromaterapia

Gli oli essenziali presenti nelle piante aromatiche agiscono direttamente sul cervello emozionale, aiutando il percorso di miglioramento della salute e dell'equilibrio psico-fisico.

Corso prenatale: dal concepimento alla nascita

La conoscenza ayurvedica aiuta a intraprendere un buon percorso e una adeguata routine di vita per le nuove madri fin dal desiderio del concepimento alle attenzioni da dedicare al bambino (massaggio abhyanga del neonato).

Un pasto ayurvedico

Buono sano e facile da digerire.

Una giornata ayurvedica

Per scoprire il nostro centro.



Una pausa ayurvedica

Un pausa di qualche giorno se avete bisogno di riposo in un ambiente piacevole, di gustare un cibo leggero ed equilibrato, di fare il punto con il medico e ricevere qualche trattamento ayurvedico.

La vostra giornata al centro ayurvedico

- **Consultazione attraverso il polso per stabilire la sequenza dei vostri trattamenti, decidere i tipi di integratori da assumere durante il percorso e indicazione degli oli specifici che verranno usati per i trattamenti**
- **Trattamenti ayurvedici: in media due o tre ore al giorno**
- **Pratica dello yoga asana**
- **Musica Gandharva Veda**
- **Rilassanti passeggiate in riva al lago**
- **Presentazioni di temi in rapporto all'Ayurveda e alla Meditazione Trascendentale**
- **Pasti Ayurvedici vegetariani**
- **Riposo in un ambiente piacevole e rigenerante**
- **Valutazione finale con le indicazioni del programma da seguire a casa**

LE BASI DELL'AYURVEDA

I DOSHA VATA, PITTA E KAPHA

VATA – PITTA – KAPHA sono i principi chiave dalla cui combinazione nasce la formazione dell'universo e la costituzione di ciascun individuo. Dosha deriva dalla radice Dushanat che significa letteralmente impurità; questo termine non va inteso in senso negativo, in quanto i Dosha o principi metabolici, danno vita alla struttura psicosomatica dell'uomo. Nei tre Dosha si manifestano i cinque elementi o MAHABUTA (spazio - aria - fuoco - acqua - terra). L'equilibrio dei Dosha produce armonia e buona salute, lo squilibrio porta a disturbi fino all'instaurarsi della malattia ed è il primo segno di una mancata sintonia fra corpo e mente.

Vata

Vata è formato da aria-spazio; letteralmente "Ciò che si muove". È freddo secco, mobile, veloce, sottile, ruvido, leggero. Vata si occupa del movimento dell'universo. Quando è in equilibrio sostiene tutto il corpo, dà gioia ed entusiasmo, stimola il fuoco digestivo, elimina i prodotti di rifiuto, modella l'embrione ed è responsabile della continuazione della vita. Quando non è equilibrato causa alte maree e straripamenti di laghi e fiumi, terremoti, tuoni, confusione delle stagioni, irregolarità dei raccolti. A livello individuale è responsabile, quando disequilibrato, di gonfiore, pelle secca, mancanza di flessibilità fisica e psicologica, tendenza all'ansia. Data la secchezza della pelle, egli trova giovamento da massaggi con olio di sesamo, che hanno un effetto rilassante.

Pitta

Pitta è formato dagli elementi acqua – fuoco; letteralmente significa ciò che produce calore. La sede principale nell'organismo è lo stomaco e duodeno e in generale la parte media del corpo tra torace e ombelico. È il principio della termogenesi e del metabolismo, è l'energia cosmica che fa ardere il sole e le stelle, il fuoco gastrico che digerisce gli alimenti. Nel corpo umano presiede alle funzioni digestive ed endocrine, al metabolismo e alla regolazione della temperatura corporea. Pitta squilibrato conferisce irascibilità, ostilità, cattiva digestione, ulcera peptica, collera, eruzioni cutanee e infiammazioni della pelle, cute giallastra.

Kapha

Kapha è formato dagli elementi acqua – terra; letteralmente significa ciò che unisce. La sede principale di Kapha nell'organismo è il torace e in generale la parte alta del corpo compresa la testa. Kapha governa tutte le funzioni cellulari, la solidità del corpo, la lubrificazioni dei legamenti e delle articolazioni, il mantenimento del vigore sessuale, l'immunità, la coesione, l'aspetto esterno o lustro della persona. Rappresenta la coesione, mantiene uniti i pianeti e le stelle, dà forma e compattezza al corpo oltre che forza e stabilità, controlla l'equilibrio dei fluidi tessutali e cellulari. È il principio del raffreddamento e della conservazione, promuove la crescita, conferisce energia, forza, costanza e coerenza. Kapha squilibrato conferisce pigrizia, depressione, sonnolenza, inerzia mentale, pesantezza, ingordigia, possessività, obesità, indigestione, avversione al freddo-umido, ritenzione di liquidi, diabete.

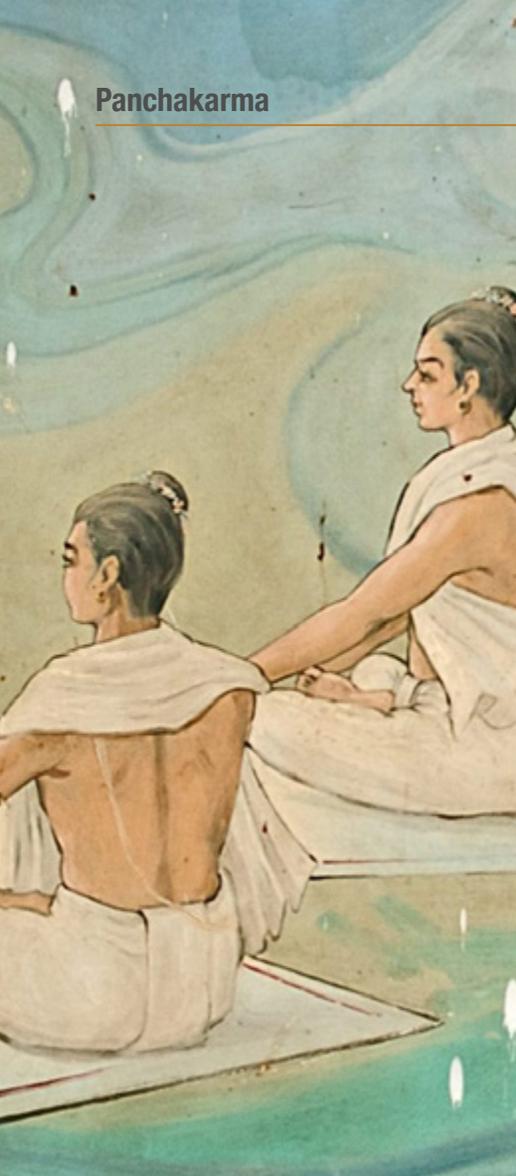
APPROCCI DELL'AYURVEDA MAHARISHI

Questo sistema olistico comprende vari approcci per ottenere una salute completa tra cui un'alimentazione personalizzata, una routine giornaliera, prodotti ayurvedici specifici (Dravyaguna), trattamenti purificanti e rigeneranti (Panchakarma), musica (Gandharva Veda, Suoni Vedici), oli aromatici, esercizi respiratori e fisici di coordinazione corpo e anima (Yoga Asana e Pranayama), semplici tecniche come la Meditazione Trascendentale per ridurre lo stress e le tensioni e per sviluppare il pieno potenziale mentale, la Cromoterapia e l'architettura vedica (Sthapatya Veda). Per garantire la purezza e l'efficacia dei prodotti dell'Ayurveda Maharishi, rigide procedure vengono meticolosamente seguite.

Il Panchakarma

Il Panchakarma nell'antica India era riservato alle famiglie reali che l'utilizzavano per conservare la vitalità e la giovinezza. Panchakarma è una procedura utilizzata dall'Ayur-Veda Maharishi per la prevenzione delle malattie. È un trattamento molto piacevole e rilassante che attiva il potere di autoguarigione del corpo. La particolarità del Panchakarma Maharishi consiste in una efficace purificazione della fisiologia, nella dolcezza dei trattamenti al fine di raggiungere uno stato di grazia e di gioia accompagnati da un chiarezza mentale e un benessere fisico che dura nel tempo.





Il Panchakarma infatti è un metodo di purificazione per l'eliminazione d'impurità dalla fisiologia. Sebbene la purificazione e l'eliminazione delle tossine siano funzioni naturali per il nostro corpo, può accadere che in alcune condizioni tali meccanismi vengano meno; per questo la preparazione al Panchakarma consiste nel mobilitare le tossine dai tessuti per poi essere allontanate dal corpo. Ogni trattamento è individualizzato poiché si basa sullo squilibrio dei Dosha del singolo paziente.

Il Panchakarma può essere prescritto per tre giorni come assaggio, cinque o sette giorni come tempo standard, fino a dieci o più giorni. Per ottenere il massimo dell'efficacia preventiva si dovrebbe seguire il trattamento ad ogni cambio di stagione in modo da riequilibrare il Dosha che è stato più influente e quindi potenzialmente squilibrato in quel periodo dell'anno.

Effettuato periodicamente determina:

- **Miglioramento del tono dell'umore**
- **Miglioramento delle funzioni digestive ed evacuative e della qualità del sonno**
- **Normalizzazione del peso**
- **Ringiovanimento**
- **Aumento della flessibilità del peso**
- **Aumento dell'energia e della vitalità**



Le tre Fasi del Panchakarma

1. PRE-TRATTAMENTO

2. TRATTAMENTO AL CENTRO DI PANCHAKARMA

3. POST-TRATTAMENTO

1. PRE-TRATTAMENTO

Poiché le impurità o tossine sono depositate, anche da lungo tempo soprattutto nel tessuto adiposo, il Panchakarma inizia con una terapia d'oliatura interna chiamata Snehapana che dura da 3 a 5 giorni. Dopo una giornata di riposo, in cui si applica anche la fomentazione (Swedana), grazie all'effetto di un buon lassativo naturale (olio di ricino-Virechana), si avrà un'efficace eliminazione delle tossine convogliate nell'intestino. Questo trattamento si può fare presso il nostro centro oppure a casa propria seguendo le indicazioni mediche.

2. TRATTAMENTO AL CENTRO DI PANCHAKARMA

In questa fase si ricevono piacevoli massaggi a quattro mani (Abhyanga, Vishes, Udvartana, Pizichilli, ecc.), terapie con delicate saune erbalizzate (Swedana) ed altre che precedono le fasi di gentile pulizia intestinale eseguite con leggeri clisteri equilibranti.



3. POST-TRATTAMENTO

Alla fine del trattamento di Panchakarma ritornati al proprio domicilio si dovrà seguire le seguenti indicazioni:

- **Continuare a seguire un'alimentazione leggera, digeribile e fatta di cibi cotti e caldi.**
- **Evitare di riprendere l'attività sportiva per 3/5/7 giorni (uguale al numero dei giorni di Panchakarma).**
- **Trascorso questo periodo riprendere l'alimentazione e le attività consuete con gradualità cercando di mettere in pratica i consigli dietetici appresi durante le consultazioni con il medico.**



I NOSTRI MASSAGGI E TRATTAMENTI

Abyhanga

L'Abyhanga è un massaggio eseguito da due tecnici ayurvedici in modo sincronico (108 movimenti) a quattro mani su tutto il corpo. La sua funzione principale è quella di rimuovere le impurità facendo penetrare dell'olio attraverso i pori della pelle. Lubrifica e promuove la flessibilità del tessuto muscolare e delle articolazioni. Mantiene giovani e contrasta la fatica, rende sana la pelle e aumenta la densità muscolare dando luminosità al viso. Assicura un buon sonno e dà longevità.

Udvaartana

Massaggio stimolante che usa polveri di piante medicinali e farine mescolate a un olio erbalizzato specifico per ridurre gli accumuli di adipe e cellulite. Migliora la circolazione del sangue ed il drenaggio linfatico esaltando la luminosità della pelle. Riduce la cellulite, aiuta a perdere peso, aumenta il tasso metabolico.



Massaggi e trattamenti

Shirodhara

Flusso di olio caldo sulla fronte. Armonizza il sistema ormonale e allevia mal di testa, insonnia, emicrania, stress mentale, irrequietezza e pressione alta. Dona un profondo rilassamento al sistema nervoso. Migliora la memoria, mantiene l'equilibrio tra la mente e il corpo.

Takra Dhara

È un flusso di lassi erbalizzato (yogurt ed erbe) in un sottile getto sulla fronte. Previene l'ingrigimento dei capelli e la stanchezza, dà sollievo al mal di testa, bilancia gli squilibri. Previene disordini urinari e debolezza delle articolazioni, rigenerando la fisiologia.

Swedana

La parola Swedana deriva dalla radice sanscrita sweda che significa sudare, traspirare, fomentare, rendere soffice. Questo trattamento aiuta a liquefare ed espellere le tossine accumulate profondamente all'interno del corpo e che si sono stratificate nei tessuti periferici. La sudorazione apre i pori e aiuta l'espulsione delle impurità attraverso le ghiandole sudoripare. Rimuove la pesantezza e la rigidità dal corpo.

Vishesh

Questo massaggio è eseguito da due tecnici ayurvedici in modo sincronico (108 movimenti) a quattro mani su tutto il corpo. I movimenti del massaggio sono gli stessi dell'abhyanga ma è applicata maggiore pressione. Lubrifica e promuove la flessibilità del tessuto muscolare e delle articolazioni. Rimuove dal corpo le tossine profondamente radicate e lenisce i muscoli dolenti, utile soprattutto per gli atleti.



Garshan

È un massaggio che utilizza guanti di seta grezza. Stimola il flusso e la circolazione nei tessuti; dà beneficio alla digestione e al metabolismo; aiuta la perdita di peso. Mobilizza e rimuove le cellule morte dai tessuti e aumenta l'energia e il flusso sanguigno.



Pizichili

È contemporaneamente oliazione e applicazione di calore. È un flusso continuo e in grande quantità di olio tiepido applicato su tutto il corpo. Promuove un'efficace rimozione di tossine radicate in profondità. È consigliato per problemi articolari e rigidità ed è anche un trattamento molto potente per pacificare gli squilibri quali affaticamento, dolore, secchezza della pelle.

Pindasveda

È una procedura in cui la persona viene oliata con oli erbalizzati e massaggiata, fomentata con l'aiuto di una miscela di piante medicinali contenute in sacchetti caldi. È consigliato per problemi articolari, dolori di schiena, artriti, reumatismi, dolori traumatici, infiammazione, rigidità delle articolazioni, cervicale, sciatica, dolori lombari.

Pada Dhara

Flusso sottile di olio erbalizzato tiepido sulle dita dei piedi. È utile per l'insonnia, ma anche per dolori e insensibilità ai piedi.

Netra Tarpana

Applicazione per occhi infiammati preceduta dal massaggio con olio di sesamo erbalizzato della testa e del viso. Nutre il sistema nervoso e sviluppa la connessione tra gli occhi e il cervello. È consigliato per bruciori, secchezza, prurito, occhi stanchi. Rende gli occhi luminosi.

Vasti (Basti)

Cuore (hridaya vasti): alleggerisce le tensioni cardiache ed emotive. Zona lombare (kati vasti): allevia le rigidità della zona lombosacrale. Zona cervicale (ghriva vasti): allevia le tensioni della zona cervicale. Ombelico (chakra varti vasti): squilibri e tensioni addominali. Fegato (yakrit vasti): alleggerisce le impurità a livello del fegato. Polmoni (puppusa vasti): alleggerisce le vie respiratorie.



Massaggi e trattamenti

Nadi Vigyan

Esame e lettura del polso per individuare squilibri fisiologici. Il medico consiglierà routine giornaliera, alimentazione e preparati ayurvedici che riportano e mantengano salute.

Shirobasti

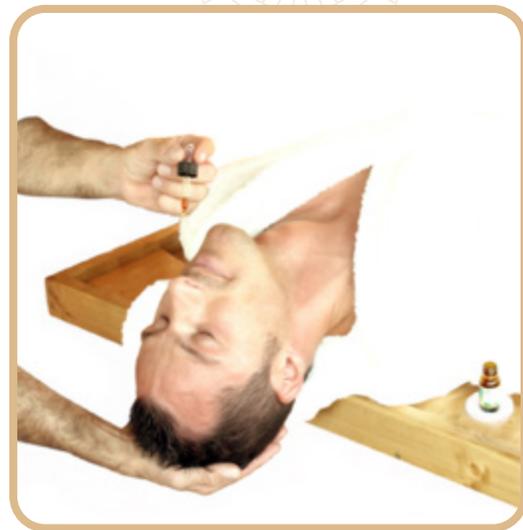
Bagno d'olio medicinale per la testa, raccomandato per disturbi del sonno, mal di testa.

Shiropichu

Applicazione di olio medicinale sulla testa senza massaggio.

Nasya

Massaggio della testa del collo e delle spalle associato ad un trattamento per liberare gli srotas (canali di comunicazione) della parte alta del corpo. È raccomandato per i problemi dei seni nasali, certi tipi di mal di testa, disturbi della memoria o della concentrazione e anche per problemi dell'udito.



Massaggi e trattamenti

Pada Abyhanga

Massaggio dei piedi.

Patra Potali

Massaggio con sacchetti di piante medicinali per i dolori articolari, mal di schiena e per sbloccare alcune parti del corpo.

Kseeradhara

Massaggio dolce sotto un flusso di latte caldo o di decotti medicinali. Raccomandato per ridurre il dolore. Può essere locale o su tutto il corpo.

Basti interni - lavaggio del colon

Lavaggio dolce a base di oli medicinali o purificanti a base di decotti di piante, indispensabile quando si vogliono eliminare le tossine in maniera efficace.



Trattamento Drenante-Anticellulite

Lo scopo di questi trattamenti è di ravvivare il fuoco digestivo e bruciare i grassi in eccesso, migliorare la circolazione e la funzionalità intestinale con conseguente eliminazione delle tossine.

Trattamento Snellente

Lo scopo del trattamento è di aumentare il metabolismo cellulare, ravvivare e incrementare lo smaltimento delle tossine e dell'adipe in eccesso.

Trattamento Rassodante corpo

Ha lo scopo di ridurre l'eccesso di spazio aria (lassità) all'interno dei tessuti, restituendo loro tonicità, e di nutrire opportunamente la massa corporea per migliorare la struttura e la coesione. L'applicazione del Lepa (argilla erbalizzata) nelle zone interessate, intensifica l'azione di riequilibrio della fisiologia.



TRATTAMENTI VISO

Trattamento Detossinante Viso (maschera Anti-Acne)

Lo scopo del trattamento è di riequilibrare i Dosha (principi metabolici) attraverso la purificazione dei canali ostruiti, con fomentazione del viso con piante medicinali ad azione antisettica e antibatterica. A questa fase segue l'applicazione di una maschera di argilla bianca (bentonite) erbalizzata. La bentonite assorbe le tossine portandole in superficie, cedendo contemporaneamente minerali che riequilibrano la pelle in profondità. La combinazione di piante contenute nella maschera porta alla purificazione del sangue, una delle cause dell'inetestismo, con conseguente azione sebo-normalizzante.

Trattamento Rivitalizzante Anti-Age (maschera Anti-Age)

Lo scopo del trattamento è di dare nutrimento, elasticità e compattezza al viso e tonificare il tessuto muscolare di sostegno, attraverso il massaggio con un olio erbalizzato specifico e fomentazione con erbe purificanti che aprono i canali e di conseguenza permettono un corretto nutrimento dei tessuti. L'applicazione di una maschera specifica a base di argilla bianca (bentonite) e piante medicinali dona compattezza ai tessuti (Kapha) indeboliti dall'eccesso di Vata (secchezza).

La bentonite assorbe le tossine portandole in superficie, cedendo contemporaneamente minerali che riequilibrano la pelle in profondità.



SQUILIBRI CHE POSSONO ESSERE ALLEVIATI DALL'AYURVEDA

SQUILIBRI LEGATI ALLO STRESS O DI ORDINE NEUROVEGETATIVO

- Mal di testa, emicrania, disturbi del sonno
- Ansia, "burn-out", depressione da leggera a moderato

SQUILIBRI DIGESTIVI

- Iperacidità gastrica
- Gonfiore, stipsi, colon irritabile, colite
- Difficoltà di digestione dei grassi, "fegato grasso"

SQUILIBRI RESPIRATORI O OTORINOLARINGOIATRICI

- Asma, allergie, sinusite

SQUILIBRI OSTEOARTICOLARI E MUSCOLARI

- Artrite, artrosi, osteoporosi
- Dolori cervicali, dorsali o lombari
- Fibromialgia

SQUILIBRI METABOLICI ED ENDOCRINI

- Ipercolesterolemia, diabete di tipo 2, gotta
- Disequilibri tiroidei
- Sovrappeso, peso insufficiente

SQUILIBRI DELLA DONNA

- Problemi mestruali o premenstruali fibromi, miomi
- Problemi della menopausa
- Problemi di fertilità

SQUILIBRI CARDIOVASCOLARI

- Ipertensione, ipotensione
- Palpitazioni, tachicardia, angina pectoris
- Insufficienza venosa, varici, emorroidi

SQUILIBRI DELLA PELLE

- Eczemi, psoriasi, acne

SQUILIBRI DELLE VIE URINARIE

- Infezioni urinarie recidivanti, ipertrofie benigne della prostata



YOGA E AYURVEDA



Ayurveda e YOGA provengono dalla stessa fonte di conoscenza: la scienza della vita. Questa insegna alle persone quanto sia felice, sana e pacifica la loro esistenza incorporando i requisiti delle leggi della natura. L'Ayurveda conduce le persone all'autoguarigione, lo yoga sul sentiero dell'autoconoscenza e a un corpo forte e flessibile. La guarigione fisica e spirituale, la realizzazione completa della nostra vera natura, combina yoga e Ayurveda in una unità inseparabile. L'antica saggezza vedica afferma che "il fondamento dello Yoga dovrebbe essere l'Ayurveda e il frutto dell'Ayurveda dovrebbe essere lo yoga". Lo yoga supporta quindi il metodo ayurvedico e viceversa. Si completano a vicenda sulla strada per diventare un individuo completo. La parola yoga deriva dal sanscrito e significa unione o connessione. Si intende la connessione di corpo, mente e anima. Asana, Pranayama e Meditazione servono come strumenti diversi per raggiungere questa unità. Questi permettono di connettere l'uomo con il suo Atma, il suo ego, il suo vero io o la sua identità interiore e di creare consapevolezza.

DIETA AYURVEDICA

Il termine usato dall'Ayurveda per descrivere il potere digestivo è "AGNI". Il termine significa letteralmente "FUOCO".

AGNI metabolizza i nutrienti eterologhi provenienti dal mondo esterno e, separandoli dagli scarti, li trasforma negli elementi omologhi del corpo. Il concetto di AGNI è assimilabile a quello moderno di "enzimi digestivi", si estende però alle tappe successive del metabolismo. AGNI perciò può essere definito anche come "potere metabolico" del corpo.

"Durata della vita, forza salute, entusiasmo, robustezza, lustro, immunità, energia, qualità del metabolismo - tutti questi fattori dipendono dalla bontà della digestione." (CARAKA SAMHITA)

"Un uomo si ammala se la digestione è debole, mentre vive a lungo libero da malattie se la sua digestione è forte." (CARAKA SAMHITA)

"Prana Vata riceve il cibo e lo trasporta nello stomaco dove viene disintegrato dai succhi digestivi e trasformato dagli enzimi (Pachaka Pitta) attivati da Samana Vata." (CARAKA SAMHITA)

"Il fuoco digestivo cuoce il cibo che è stato preso nella giusta quantità ed al momento opportuno e lo suddivide in RASA (frazione nutritiva) e MALA (escreti), proprio come il fuoco cuoce i chicchi di riso messi a bollire in una pentola." (CARAKA SAMHITA)



Dieta ayurvedica



Durata della vita, forza salute, entusiasmo, robustezza, lustro, immunità, energia, qualità del metabolismo - tutti questi fattori dipendono dalla bontà della digestione”
“Un uomo si ammala se la digestione è debole, mentre vive a lungo libero da malattie se la sua digestione è forte” (CARAKA SAMHITA)

- **Non è necessario essere vegetariani per godere i benefici dell’Ayurveda Maharishi. Nella cura di molte malattie viene tuttavia indicata una dieta vegetariana o un uso moderato di carne o pesce. In patologie specifiche l’uso della carne è sconsigliato.**
- **La ricerca scientifica moderna ha evidenziato che una dieta vegetariana equilibrata è la migliore e la più sana. Per esempio, la frequenza del cancro al colon, e di altri tipi di tumore, è di molto inferiore nei vegetariani rispetto ai non vegetariani. E ancora, l’incidenza dell’obesità, fattore di rischio nelle malattie cardiocircolatorie, nell’ipertensione e nel diabete, è significativamente inferiore nei vegetariani. Lo stesso dicasi per il valore della colesterolemia.**
- **La dieta è molto importante per la nostra salute. Secondo l’American Cancer Society, fino al 35% dei 900.000 nuovi casi di cancro all’anno nei soli USA, potrebbero essere prevenuti semplicemente seguendo abitudini alimentari appropriate.**

I PACCHETTI AYURVEDICI

L'Ayurveda comprende tutti gli aspetti del benessere degli esseri viventi, quello fisico, quello psichico e quello spirituale, poiché la vita umana è fatta di organi di senso, mente e anima.

Solo per un giorno o per una breve vacanza, lasciate lo stress della vita quotidiana e godetevi un nuovo equilibrio interiore con l'esperienza ayurvedica.

Tutti i trattamenti proposti mirano all'armonia e alla bellezza dell'individuo favorendo il rilassamento psico-fisico e l'eliminazione dello stress in modo naturale. Il nostro medico ayurvedico vi consiglierà sui trattamenti più adatti alla vostra fisiologia.

Ogni Pacchetto include i seguenti servizi per tutta la durata del soggiorno:

- **Sistemazione nella categoria di camera prenotata**
- **Trattamento ayurvedico giornaliero secondo il pacchetto prenotato**
- **Pensione completa vegetariana ayurvedica**
- **Consultazione medica giornaliera**
- **Consultazione finale con i medici**
- **Composizione di un piano dietetico ayurvedico individuale**
- **Programma estensivo personale sullo stile di vita e della routine giornaliera**

Il contenuto del Pacchetto potrà variare in base alle osservazioni del medico ayurvedico ma sempre in accordo con voi.





Obiettivo della cura: rivitalizzazione - rilassante

Durata applicazioni: 90-120 minuti giornalieri

Yoga: per principianti e avanzati, in gruppo

Meditazione: singola o di gruppo

CONSIGLIATO PER:

- Contratture muscolari
- Disturbi della digestione
- Inappetenza
- Debolezza generale
- Sensazione di pesantezza
- Astenia
- Spossatezza
- Dolori nell'area spinale

Pacchetto N.1

PANCHAKARMA

Il Panchakarma prevede trattamenti fondamentali per il raggiungimento della purificazione della fisiologia.

È previsto un pre-trattamento da eseguire a casa che serve per preparare la fisiologia a ricevere in trattamenti.

In base al numero di giorni che sceglierete, saranno programmati una serie di trattamenti predefiniti. Sarà sempre possibile, in accordo con il medico ayurvedico, personalizzare i trattamenti.

Alla fine del Panchakarma sarà consigliato un Programma Estensivo Personale sullo stile di vita e della routine giornaliera e alimentare, con prescrizioni di preparati ayurvedici. Grazie al Panchakarma le tossine sono sciolte e mobilizzate dai tessuti, per poi essere allontanate dal corpo.

Il Panchakarma risveglia il naturale meccanismo di auto-guarigione del corpo, donando un rilassamento profondo e durevole.



TRATTAMENTI
GIORNALIERI



CONSULENZA
MEDICA



YOGA &
MEDITAZIONE



DIETA
AYURVEDICA

Pacchetti Ayurveda

Pacchetto n° 1

PANCHAKARMA - DURATA E TRATTAMENTI

ESCLUSA PENSIONE COMPLETA

3 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Vishesh, 1 Swedana, 2 Shirodhara, 3 Matra, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

4 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Vishesh, 1 Swedana, 3 Shirodhara, 4 Matra, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

5 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Pizzichilli, 1 3 Pos Abyhanga, 1 Nasya, 1 Swedana, 2 Shirodhara, 3 Matra, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

6 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Patra Total, 1 Nasya, 1 Pizzichilli, 1 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 2 Shirodhara, 4 Matra, 1 Shodana, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

7 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Vishesh, 1 Udvartana, 1 Pizzichilli, 1 Patra Total, 1 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 3 Shirodhara, 5 Matra, 1 Shodana, 1 Nasya, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

8 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Vishesh, 1 Pizzichilli, 1 3 Pos Abyhanga, 1 Nasya, 2 Swedana, 1 Patra Total, 3 Shirodhara, 5 Matra, 1 Shodana, 1 Ksheera, 1 Maschera viso, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

9 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Vishesh, 2 Pizzichilli, 1 Patra Total, 2 Nasya, 2 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 3 Shirodhara, 6 Matra, 1 Shodana, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

10 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 1 Udvartana, 2 Vishesh, 2 Pizzichilli, 2 Nasya, 2 3 Pos Abyhanga, 3 Swedana, 3 Shirodhara, 7 Matra, 2 Shodana, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

11 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Vishesh, 2 Pizzichilli, 2 Nasya, 2 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 2 Patra Total, 3 Shirodhara, 8 Matra, 1 Pindaswedana, 1 Shodana, 1 Maschera viso, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

12 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 2 Vishesh, 2 Pizzichilli, 2 Nasya, 2 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 2 Patra Total, 3 Shirodhara, 9 Matra, 1 Pindaswedana, 1 Shodana, 1 Maschera viso, 1 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

13 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 1 Udvartana, 2 Vishesh, 2 Pizzichilli, 2 Nasya, 2 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 2 Patra Total, 3 Shirodhara, 10 Matra, 1 Pindaswedana, 1 Shodana, 1 Maschera viso, 2 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

14 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 1 Udvartana, 2 Vishesh, 2 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 2 Patra Total, 3 Shirodhara, 10 Matra, 1 Pindaswedana, 2 Shodana, 1 Maschera viso, 2 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

15 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 1 Udvartana, 2 Vishesh, 2 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 2 Patra Total, 3 Shirodhara, 11 Matra, 2 Pindaswedana, 2 Shodana, 1 Maschera viso, 2 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

16 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 1 Udvartana, 2 Vishesh, 3 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 2 Patra Total, 3 Shirodhara, 12 Matra, 2 Pindaswedana, 2 Shodana, 1 Maschera viso, 2 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

17 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 2 Udvartana, 2 Vishesh, 3 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 3 Swedana, 2 Patra Total, 3 Shirodhara, 13 Matra, 2 Pindaswedana, 2 Shodana, 1 Maschera viso, 2 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

18 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 2 Udvartana, 2 Vishesh, 3 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 3 Swedana, 3 Patra Total, 3 Shirodhara, 14 Matra, 2 Pindaswedana, 2 Shodana, 1 Maschera viso, 3 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

19 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 2 Udvartana, 2 Vishesh, 3 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 3 Swedana, 3 Patra Total, 3 Shirodhara, 15 Matra, 3 Pindaswedana, 2 Shodana, 1 Maschera viso, 3 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

20 GIORNI

Il pacchetto comprende:

4 Abhyanga, 2 Udvartana, 2 Vishesh, 3 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 3 Swedana, 3 Patra Total, 3 Shirodhara, 16 Matra, 3 Pindaswedana, 2 Shodana, 2 Maschera viso, 3 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)

21 GIORNI

Il pacchetto comprende:

5 Abhyanga, 2 Udvartana, 2 Vishesh, 3 Pizzichilli, 3 Nasya, 3 3 Pos Abyhanga, 3 Swedana, 3 Patra Total, 3 Shirodhara, 17 Matra, 3 Pindaswedana, 2 Shodana, 3 Maschera viso, 3 Pada 30 min, 1 Ksheera, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)



Obiettivo della cura: purificazione - rivitalizzazione

Durata applicazioni: 90-120 minuti giornalieri

Yoga: per principianti e avanzati, in gruppo

Meditazione: singola o di gruppo

Musica: Gandharva Veda

CONSIGLIATO PER:

- Spossatezza
- Contratture muscolari
- Mancanza di energie
- Disturbi della digestione
- Inappetenza
- Sensazione di pesantezza
- Astenia
- Rigenerazione

Pacchetto N.2

RINGIOVANIMENTO

Le cellule e i tessuti del corpo cambiano nel corso degli anni.

È pertanto necessario aggiornare e ringiovanire i sistemi del corpo al fine di preservare l'equilibrio tra corpo, mente e anima.

Il Pacchetto Ringiovanimento comprende massaggi corporei sincronizzati, eseguiti in contemporanea da due terapeuti, trattamenti speciali come Pizzichili, Udvartana, Patrapotali e bagni di vapore.

Le maschere ringiovanenti sono una parte di questo pacchetto.

Alla fine del vostro soggiorno vi sarà consigliato un Estensivo Programma Personale sullo stile di vita e della routine giornaliera e alimentare, con prescrizioni di preparati ayurvedici.

7 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 2 Udvartana, 1 Vishesh, 1 Pizzichili, 1 Nasya, 1 3 Pos Abyhanga, 3 Swedana, 1 Shirodhara, 1 Patrapotali, 2 Maschere viso, 4 Matra, 1 Ksheera, 1 Shodana, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)



TRATTAMENTI
GIORNALIERI



CONSULENZA
MEDICA



YOGA &
MEDITAZIONE



DIETA
AYURVEDICA



ESCURSIONI
SUL LAGO



Obiettivo della cura: purificazione della fisiologia

Durata applicazioni: 90-120 minuti giornalieri

Yoga: per principianti e avanzati, in gruppo

Meditazione: singola o di gruppo

Musica: Gandharva Veda

CONSIGLIATO PER:

- Patologie ricorrenti
- Allergie
- Sistema immunitario indebolito
- Intossicazioni passate
- Disturbi della digestione
- Sensazione di pesantezza
- Mancanza di moto

Pacchetto N.3

PURIFICAZIONE

Le nostre abitudini alimentari, lo stile di vita e le condizioni ambientali causano l'accumulo di tossine nel corpo. La terapia della purificazione del corpo mira a espellere queste tossine in tutto il corpo in modo che riacquisti la sua naturale salute e bellezza. Il trattamento si basa su Snehana (applicazione di olio), Swedana (trattamento del sudore) e Panchakarma (processi di purificazione in senso stretto). Il pacchetto comprende vari tipi di massaggi per il corpo, trattamenti purgativi, varie applicazioni di olio e medicinali bagni di vapore. Il pacchetto di purificazione è il più completo ed efficace che il nostro centro propone, sia per il numero di giorni che per la varietà di trattamenti offerti. Viene consigliato alla fine del soggiorno un Estensivo Programma Personale sullo stile di vita e della routine giornaliera e alimentare, con prescrizioni di preparati ayurvedici.

10 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 2 Udvartana, 2 Vishesh, 2 Pizzichilli, 3 Nasya, 1 3 Pos Abyhanga, 3 Nasya, 2 Swedana, 2 Hrid Basti, 2 Netra, 3 Shirodhara, 1 Patrapotali, 2 Maschere viso, 5 Matra, 2 Ksheera, 2 Shodana, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)



TRATTAMENTI
GIORNALIERI



CONSULENZA
MEDICA



YOGA &
MEDITAZIONE



DIETA
AYURVEDICA



ESCURSIONI
SUL LAGO



Obiettivo della cura: benessere-energizzante

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 sessioni di Yoga e l'introduzione alla tecnica di Meditazione Trascendentale Maharishi.

5 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Vishesh, 3 Swedana, 2 Shirodhara, 2 Patrapotali light, 1 Maschera viso, 2 Pada Abyhanga short, 1 Visita Medica (Nadi Vignan)



TRATTAMENTI
GIORNALIERI



CONSULENZA
MEDICA



YOGA &
MEDITAZIONE



DIETA
AYURVEDICA



Obiettivo della cura: detox - incremento del sistema immunitario

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:

- Spossatezza
- Contratture muscolari
- Mancanza di energie
- Disturbi della digestione
- Inappetenza
- Sensazione di pesantezza

Pacchetto N.5

IMMUNIZZAZIONE

Programma di immunizzazione corporea: questo è il meglio che l'Ayurveda offre per rallentare i processi di invecchiamento nel corpo, per fermare la degenerazione delle cellule del corpo e per rafforzare il sistema di difesa immunitaria del corpo. L'aspetto principale di questo pacchetto comprende l'assunzione di Rasayana (piante medicinali ayurvediche), la purificazione del corpo e farlo sudare facilmente. È raccomandabile sia a donne che a uomini. 5 giorni per sperimentare in profondità la forza guaritrice della nostra fisiologia: un assaggio di Panchakarma. La diagnosi del polso andrà a individuare gli eventuali squilibri della nostra fisiologia. La sapiente combinazione di olii, polveri e massaggi aiuterà il corpo a riequilibrare i 3 Dosha e ad eliminare le tossine ottenendo un perfetto rilassamento mentale. La consulenza medica finale permette di continuare a casa quello che si è appreso durante il soggiorno.

5 GIORNI

Il pacchetto comprende:

3 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Vishesh, 2 Swedana, 3 Shirodhara, 2 Pada Abyhanga short (40 €), 4 Matra, 1 Shodana, 1 Visita Medica (Nadi Vinyan)



TRATTAMENTI
GIORNALIERI



CONSULENZA
MEDICA



YOGA &
MEDITAZIONE



DIETA
AYURVEDICA



Obiettivo della cura: dimagrimento- purificazione della pelle

Durata applicazioni: 90-120 minuti giornalieri

Yoga: per principianti e avanzati, in gruppo

Meditazione: singola o di gruppo

Musica: Gandharva Veda

CONSIGLIATO PER:

- Sovrappeso
- Diabete tipo II
- Ipertensione
- Colesterolo alto
- Dolori articolari
- Disturbi del metabolismo dei grassi

Pacchetto N.6

DIMAGRIMENTO

Il Programma Dimagrimento comprende massaggi e trattamenti con polvere di erbe con vari oli vegetali medicinali. Questo programma include anche bagni di vapore medicati e l'assunzione di prodotti ayurvedici (Rasayana), infusi e una speciale alimentazione ayurvedica. L'obiettivo è quello di raggiungere a lungo termine perdita di peso cambiando il metabolismo.

La diagnosi del polso andrà a individuare eventuali squilibri della nostra fisiologia. Riceverete anche quello che è definito un trattamento Regale il Pizzichili, un lungo massaggio in un bagno d'olio caldo che elimina le tossine più radicate in profondità regalandovi un relax unico e restituendo al corpo e alla mente la propria integrità. Con i trattamenti Basti saranno applicate specifiche quantità di olio in varie parti del corpo per rimuovere le tensioni e sollecitare specifici centri energetici Marma e Chakra.

La consulenza medica finale permette di continuare a casa quello che si è appreso durante il soggiorno.

6 GIORNI

Il pacchetto comprende:

2 Abhyanga, 1 Udvartana, 2 Vishesh, 1 Pizzichilli, 3 Swedana, 2 Shirodhara, 5 Matra, 2 Patrapotali light, 1 Shodana, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)



TRATTAMENTI
GIORNALIERI



CONSULENZA
MEDICA



YOGA &
MEDITAZIONE



DIETA
AYURVEDICA



Obiettivo della cura: bellezza della pelle del viso e del corpo

Durata applicazioni: 90-120 minuti giornalieri

Yoga: per principianti e avanzati, in gruppo

Meditazione: singola o di gruppo

Musica: Gandharva Veda

CONSIGLIATO PER:

- Pelle con impurità
- Pelle troppo secca o grassa
- Pelle sensibile
- Bassa irrorazione della pelle
- Acne pronunciata
- Raggrinzimento

Pacchetto N.7

BELLEZZA

Per l'Ayurveda Maharishi la bellezza è molto importante poiché è considerata come l'espressione diretta della salute e del benessere.

I Trattamenti Bellezza agiscono in maniera specifica prendendosi cura della pelle per migliorare il suo valore estetico ed il suo stato di salute, ridonandole purezza e giovinezza e un aspetto brillante e luminoso.

I Trattamenti Bellezza comprendono una serie di procedure uniche e di estrema efficacia, basate su alcune tecniche di Panchakarma e l'uso di preparati naturali. Ogni trattamento è personalizzato in accordo con la costituzione e lo squilibrio dei Dosha, in modo da coinvolgere l'intera fisiologia ottenendo così dei risultati duraturi. Il pieno successo dei Trattamenti Bellezza si realizza anche grazie alla giusta sequenza delle antiche tecniche ayurvediche, affidata esclusivamente agli esperti dell'Ayurveda Maharishi.

Per migliorare al massimo l'efficacia di tutti i trattamenti sono suggerite speciali routine, preparati a base di piante medicinali ayurvediche, alimenti e preparati dermocosmetici di elevata scientificità.

5 GIORNI

Il pacchetto comprende:

1 Abhyanga, 1 Udvartana, 1 Vishesh, 1 Pizzichilli, 1 3 Pos Abyhanga, 2 Swedana, 1 Nasya, 1 Pada Abyhanga completo, 1 Shirodhara, 2 Maschere viso, 1 Netra, 1 Visita Medica (Nadi Vigyan)



TRATTAMENTI
GIORNALIERI



CONSULENZA
MEDICA



YOGA &
MEDITAZIONE



DIETA
AYURVEDICA



Pacchetto N.8

BENESSERE

I trattamenti di benessere ayurvedico sono pratiche leggere e rilassanti, pensate per promuovere il rilassamento, migliorare l'equilibrio mentale e fisico, e mantenere uno stato di salute generale.

Obiettivo: Non mirano a trattare condizioni patologiche profonde, ma piuttosto a offrire benefici immediati come la riduzione dello stress, il miglioramento della circolazione o il rilassamento muscolare.

Indicazioni: Ideali per chi cerca relax, equilibrio energetico e un miglioramento del benessere quotidiano senza dover affrontare procedure intense.

Il Panchakarma invece è un programma intensivo terapeutico, spesso personalizzato sotto la guida di un medico ayurvedico per una profonda disintossicazione e ristabilire gli squilibri dei Dosha.

1 GIORNO

Il pacchetto comprende:

1 Abhyanga, 1 Shirodhara

2 GIORNI

Il pacchetto comprende:

1 Abhyanga, 1 Vishesh, 1 Shirodhara, 1 Swedana

3 GIORNI

Il pacchetto comprende:

1 Abhyanga, 1 Vishesh, 1 Shirodhara, 1 Swedana, 1 Pizzichilli

TRATTAMENTI SINGOLI

Massaggi di tutto il corpo sincronizzati con due terapeuti

- **Abhyanga:** massaggio con olio di sesamo erbalizzato
- **Vishesh:** massaggio con olio di sesamo erbalizzato con maggiore pressione e drenaggio muscolare e linfatico
- **Garshan:** massaggio con guanti di seta
- **Kseeradhara:** massaggio delicato sotto un flusso di latte
- **Pindasveda:** trattamento con boli di erbe caldi
- **Patrapotali:** massaggio con boli erbalizzati
- **Pizichilli:** bagno d'olio – massaggio regale
- **Udvaartana:** massaggio completo con olio di sesamo e farine a effetto peeling stimolante il drenaggio epatico
- **Shirobasti:** bagno d'olio per la testa

Trattamenti su una parte del corpo

Sulla testa

- **Nasya:** massaggio della testa del collo e delle spalle, pulizia del naso e dei seni nasali
- **Netratarpana:** trattamento degli occhi
- **Shirodhara:** flusso d'olio medicinale sulla fronte ad effetto equilibrante
- **Shiro Pichu:** applicazione di olio medicinale sulla testa
- **Takra Dhara:** flusso di yogurt sulla fronte molto rilassante le tensioni del sistema nervoso



Trattamenti singoli

Per Il cuore

- **Hrid Basti:** applicazione locale con olio medicinale

Per la schiena e per le articolazioni

- **Kati Basti:** applicazione locale con olio medicinale per la colonna vertebrale
- **Kseeradhara locale:** massaggio locale delicato sotto un flusso di latte
- **Patra Potali locale:** massaggio locale con boli erbalizzati

Per l'addome

- **Chakra Basti o Nabhi Basti:** applicazione locale con olio medicinale

Per i piedi

- **Pada Abhyanga:** massaggio dei piedi
- **Pada Dhara:** flusso di olio medicinale sui piedi

Trattamento con il calore

- **Swedana:** bagno di vapore erbalizzato

Lavaggio delicato del colon

- **Matra Basti:** "piccolo" lavaggio
- **Shodana o Kseera Basti:** "grande" lavaggio

Trattamenti Bellezza

- **Maschera viso antiacne-antirughe-detossinante**
- **Trattamento rassodante**
- **Trattamento snellente due fasi**
- **Trattamento per la cellulite**
- **Trattamento esfoliante corpo**
- **Trattamento drenante corpo**

Consulenza medica-Nadi Vigyan

- **Consulenza e assistenza medica durante tutto il Panchakarma**
- **Consulenza medica singola**

Panchakarma

- **Trattamento standard: Abhyanga, Swedana, Basti**



CASA MIRABELLO

Casa Mirabello gode di una posizione magnifica a 600 mt slm, immersa in un bosco di castagni e querce nella quiete del bosco e della natura con vista spettacolare sul massiccio del Monte Rosa. Ideale per soggiorni di Panchakarma e di Benessere dove potrai godere i trattamenti ayurvedici in assoluta armonia con la natura circostante. Dista 10 minuti di auto minuti dal pittoresco borgo medioevale di Orta e l'Isola di San Giulio, incantevole meta con parco naturale patrimonio dell'UNESCO.

Il benvenuto caloroso, la sorridente professionalità e cortesia del nostro staff accompagnerà ogni momento del vostro soggiorno all'insegna del relax e della tranquillità.



Le nostre camere

Casa Mirabello dispone di 8 camere spaziose e confortevoli. Molte vantano un ampio balcone con un'impareggiabile vista sui monti e sul bosco da cui ammirare il trasformarsi della natura dall'alba al tramonto.

Sogni sorridenti, sonni profondi e risvegli felici tra il cinguettio di uccellini e il relax puro.

Tutte le camere singole e doppie sono rifinite con arredamento essenziale e semplice in accordo con lo spirito della casa. L'arredamento include: doccia, asciugacapelli, accappatoio, pantofole, connessione internet wireless e cassaforte.

Una sala yoga è a vostra disposizione per la vostra pratica quotidiana e per la meditazione. Un ampio dehor vi permetterà di trascorrere piacevoli momenti in meditazione, lettura e/o in compagnia di altri ospiti e di pranzare circondati dalla bellezza della natura.



La sistemazione

La pensione completa

- La pensione completa prevede la sistemazione in camera singola doppia uso singola o in camera doppia matrimoniale
- Pranzo e cena con cibo ayurvedico vegetariano
- Colazione e merenda pomeridiana, tisane e bevande



La pensione completa

Tutto il cibo è certificato biologico.

Le verdure e la frutta vengono acquistate dal nostro centro direttamente presso coltivatori agricoli con certificazione biologica.

Come raggiungerci

In treno

Linea Novara-Domodossola, Orta-Miasino.

In auto

DA MILANO

- A8 Milano Varese
- svincolo A26 per Gravellona Toce
- uscita Arona
- proseguire su SS.229
Borgomanero-Gozzano-Orta San Giulio-Ameno

DA TORINO

- A4 Torino-Trieste, dopo Greggio
- A26 Direzione Gravellona Toce
Uscita SS229 Borgomanero-Gozzano-Orta San Giulio-Ameno

DA ROMA

- Al Roma-Milano, Tangenziale Ovest
- A8 Milano Varese
- svincolo A26 per Gravellona Toce
- uscita Arona
- proseguire su SS.229
Borgomanero-Gozzano-Orta San Giulio-Ameno

DA CHIASSO

- A9 Chiasso-Linate
- A8 Milano-Varese
- A26 Alessandria-Gravellona Toce
Uscita Arona, SS229 Borgomanero-Gozzano-Orta San Giulio-Ameno

DA BASILEA

- Uscita Bellinzona Sud, Locarno, Verbania, Gravellona Toce, Omegna, seguire indicazioni per Lago d'Orta-Ameno

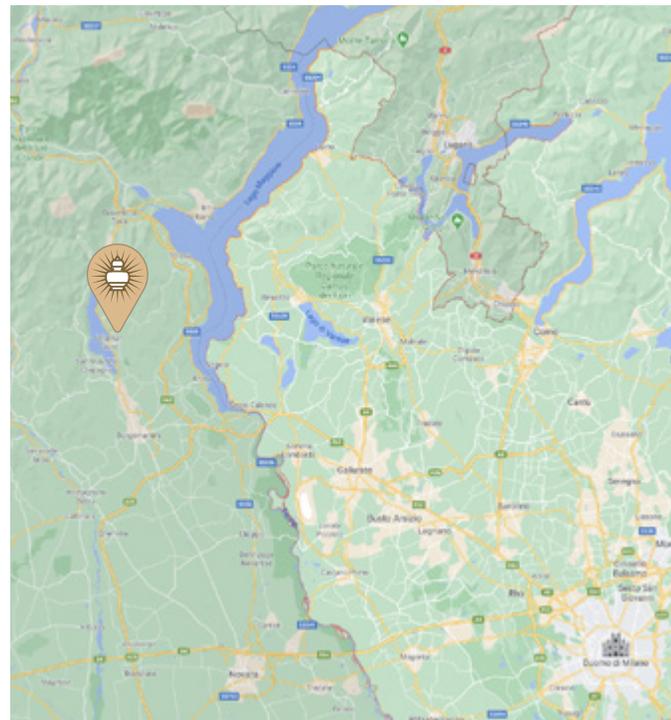
DA LOSANNA - BRIGA

- Passo del Sempione, da Domodossola superstrada per Milano, uscita Gravellona Toce, Omegna, seguire indicazioni per Lago d'Orta-Ameno

In aereo

DA AEREOPORTO INTERNAZIONALE MILANO MALPENSA

- A26 direzione Gravellona Toce-Alessandria
Uscita Arona, SS229 Borgomanero, Gozzano, Orta.



Termini e condizioni

Offerta valida da: 01.01. 2025 al 30.12.2025

Condizioni legali

Secondo le disposizioni della legge sui contratti di vendita del codice civile Italiano si applicano le seguenti condizioni:

Prezzi

La conferma della prenotazione determina quali servizi e prezzi sono contrattualmente pattuiti, con riferimento al corrente elenco nostro Listino Ayurveda 2023.

Le quote totali comprendono il soggiorno e i trattamenti confermati, la pensione che hai prenotato e il programma di supporto.

Se decidi di prolungare il tuo soggiorno o avere trattamenti aggiuntivi o eliminare, in accordo con il medico, alcuni trattamenti il prezzo finale sarà ricalcolato al check-out.

Prenotazione

La caparra confirmatoria diviene esigibile con la conferma della prenotazione tramite email o lettera. Saranno applicati i prezzi in vigore al momento della prenotazione.

Le prenotazioni possono essere effettuate per telefono, via e-mail o in lettera scritta.

La tua prenotazione diventa ufficiale quando ricevi la nostra conferma e la ricevuta della caparra confirmatoria pari al 20% totale del preventivo inviato.

È possibile cancellare la prenotazione – solo per iscritto – durante i primi sette giorni dopo aver effettuato la prenotazione. In questo caso, non ci sarà alcuna penale di cancellazione, a condizione che sia superiore a quattro settimane prima dell'inizio del soggiorno programmato, perché è allora che iniziamo a pianificare le visite del medico, i trattamenti, pasti e personale. A partire dall'ottavo giorno dopo aver effettuato la prenotazione, si applicherà la tassa di cancellazione.

Il pagamento può avvenire tramite carta di credito o bonifico bancario.

Disdetta

La cancellazione della prenotazione è possibile solo in forma scritta (email, lettera). Le spese di cancellazione dipendono dal tempo rimanente fino al tuo arrivo programmato e sono proporzionali ai servizi prenotati, come segue:

In caso di cancellazione:

- da 4 settimane dall'arrivo fino al 14° giorno prima dell'arrivo: 30% della caparra versata
- dal 13° giorno dall'arrivo fino al 7° giorno prima dell'arrivo: 60% della caparra versata
- dal 6° giorno dall'arrivo e/o se non arrivi affatto ("no show") l'80% della caparra versata.

La differenza tra la caparra versata e la penale trattenuta sarà restituita tramite bonifico bancario.

Partenza anticipata

Se devi partire prima del tuo programma di soggiorno e di trattamenti, quei servizi che sono stati prenotati ma non eseguiti, saranno addebitati all'80% del loro costo.

In caso di risoluzione del contratto o in caso di mancato utilizzo dei servizi contrattualmente concordati, l'ospite ha l'onere della prova che nessun danno è sorto a causa della cessazione o mancato utilizzo o che tale danno sia significativo e notevolmente inferiore alle spese di cancellazione elencate al punto 5.

Naturalmente, accetteremo anche una persona sostitutiva dello stesso sesso se non sei in grado venire per il soggiorno prenotato.

Denuncia dei vizi e garanzia durante il corso del trattamento

Se qualsiasi aspetto dei nostri servizi dovesse rivelarsi insoddisfacente, ciò dovrebbe essere portato alla nostra attenzione immediatamente, in modo da poter rimediare immediatamente alla situazione.

Annullamento dei trattamenti durante il soggiorno

L'annullamento di singole sessioni di trattamento ayurvedico durante il tuo il soggiorno è possibile fino alle ore 12:00 del giorno precedente il trattamento programmato. In caso contrario ti sarà addebitato l'80% del trattamento costo salvo indicazione medica.

Protezione dei dati

Le tue informazioni personali saranno utilizzate esclusivamente per l'elaborazione la tua prenotazione e per nostro uso interno, a meno che hai espressamente acconsentito all'utilizzo aggiuntivo. Se desideri che le tue informazioni personali vengano rimosse, bloccate o aggiornate, inviaci un'e-mail a: info@ayurveda-maharishi.net

Diritto applicabile

La legge italiana è applicabile a tutti i nostri servizi e contrattuali accordi.



Centro Ayurveda Maharishi Lago D'Orta

Sede legale: Associazione La Nuova Terra

Località Mirabello 28010 Ameno (NO), Italia

C.F. e P.I. 02195500034

Tribunale distrettuale di Verbania (VCO).

Numero d'identificazione IVA: 02195500034

Unico amministratore autorizzato: Tommaso Iuliano

Direttore medico: Dr.ssa Patrizia Raiteri

info@ayurveda-maharishi.net

www.ayurveda-maharishi.net

 +39 3386920706



CENTRO
AYURVEDA MAHARISHI
LAGO D'ORTA

www.ayurveda-maharishi.net