

Аюрведа в Kalari Kovilakom

Дворец **Калари Ковилаком** находится в древнем городе Коленгоде у подножья Анамалаи в штате Керала, Индия.



Ближайший аэропорт Кочин расположен в 105 км от курорта или в 3 часах езды на автомобиле.

Аэропорт Коимбатор (Coimbatore) находится в 75км.

Болезнь по аюрведе и ее лечение

Болезнь по аюрведе – это нарушение баланса трех дош (Ваты, Питты и Капхи), а лечение – это восстановление их природного равновесия. Для достижения этой цели аюрведический врач подбирает индивидуальную диету, лекарства и режим.

Аюрведическая формулировка здоровья предполагает:

- равновесие дош;
- нормальное функционирование всех тканей и органов;
- хороший обмен веществ;
- хорошее пищеварение;
- хорошая работа кишечника;
- ясность души и ума ;
- четкость и адекватность восприятия.

Любое нарушение равновесия этих факторов может быть предвестником болезни.

Аюрведические препараты

В аюрведической медицине применяются только натуральные вещества. Как правило, лекарства многосоставны, изготавливаются из сырья растительного, животного и минерального происхождения.

Они проверены временем и при правильном применении не дают побочных эффектов.

Аюрведическому лечению хорошо поддаются следующие заболевания:

- бронхиальная астма,
- бронхит,



диабет и другие эндокринные

патологии,

- ожирение,
- анемия,
- язва желудка, гастриты и колиты,
- артриты,
- подагра,
- неврологические и нервно-мышечные расстройства,
- болезни печени и мочеполовой системы,
- кожные заболевания, включая псориаз,
- гинекологическая патология,
- мужское и женское бесплодие и другие заболевания,
- болезни психосоматического характера, включая депрессии.

Питание: Вегетарианское. По ежедневному назначению врача - в зависимости от состояния организма пациента и назначаемых процедур.

Как проходят дни в Калари Ковилаком:

05.45-07.00 – Йога для тех, кто уже прошел детоксикационный период (от 3 до 7 дней) 07.00-08.00 – Йога для тех, кто проходит детоксикационный период

07.30-09.00 – Завтрак: только для тех, кто прошел детоксикационный период

Утренние процедуры в Центре Аюрведы – только для тех, кто прошел детоксикационный период

11.30-12.30 или **14.00-15.00** – Йога Нидра

12.30 – Обед

Далее следуют дневные процедуры в Центре Аюрведы

17.00-17.15 – Карма Йога

17.30-18.00 – Динамический комплекс йогических асан Сурьянамаскар – для тех, кто уже прошел детоксикационный период

18.30-19.30 – Ужин.

19.30-20.30 – Вечерняя программа (классические индийские танцы и музыка, беседы об Аюрведе или йоге, пение мантр, медитации и т.д.)

После этого рекомендуется идти спать.

Занятия:



Прогулки, рисование, участие в приготовлении пищи, йога, медитация. Библиотека, в том числе книги на русском языке.

Вечерняя программа:

Индийские танцы, музыка, пение мантр, лекции врача об Аюрведе, лекции о йоге и пранаяме, медитация со свечой, выступление бойцов калари.

Программы аюрведического лечения – индивидуальные, независимо от их названия:

Программа омоложения (Anti-aging program) – Rasayana Chikitsa, 28 дней

Программа снижения веса (Slimming Program) – Sthoulyagna Chikitsa, 21-28 дней

Антистрессовая программа (Anti-stress program) – Manasanthi, 14 дней

Общее омоложение – Pancha karma – 21-28 дней (14-28 дней).

Наилучшие результаты Панчкарма дает при ее прохождении от 21 дня, но в случае нехватки времени может быть предложен ее 14-дневный вариант.

В Калари Ковилаком процесс Панчкармы очень интенсивный, здесь точно следуют священным писаниям Аюрведы, таким как Чарака Самхита и Сушрута Самхита.

Программа: Аюрведа в Kalari Kovilakom

644 990 Р € 6 275

Номера	SNGL			DBL		
	14 дней	21 день	28 дней	14 дней	21 день	28 дней
Kalari	6275	8277	9873	10585	13938	16601
Kovilakom	6597	8700	10375	11130	14659	17458
Vengunad	8904	12107	14803	13642	20178	22209

Все программы включают:

- Консультации с лечащим врачом на протяжении всего периода пребывания;
- Аюрведические процедуры и составляющие для них (массаж, масло, травы и т.д.);
- Медицинские натуральные препараты;
- Размещение;
- Индивидуальное питание, назначенное врачом;
- Групповые занятия йогой и медитацией;
- Одежда (сменяемые ежедневно холщовые брюки и рубашка, халат) и сланцы;
- Трансфер аэропорт – отель- аэропорт;
- Оформление визы;
- Налоги и сборы.