



# Ajurvédický detoxikační víkend

Ajurvéda je 5000 let stará indická medicína těla a mysli, která je zároveň nejstarší zachovalý léčebný systém na světě a holistická věda, zabývající se celým člověkem. Směřuje k zachování rovnováhy energie v těle, jež je nejdůležitější podmínkou zdraví. S potěšením Vás zasvětime do jejích tajů v rámci detoxikačního víkendu v Hotel Grund Resort Golf & Ski. Hotel ve čtyřhvězdičkovém standardu poskytuje hostům kvalitní a příjemné ubytování s veškerým pohodlím a přitom je citlivě zasazen do krajiny Krkonoš nedaleko Janských Lázní a Pece pod Sněžkou.

# detoxikační víkend

Ajurvedický detoxikační víkend je rozdělen do 3 dnů a skládá se z jednotlivých unikátních systémů výživy, cvičení, bylinné terapie, relaxace a meditace, vše dokonale zaměřeno na pročišťování organismu, které vede k harmonizaci těla a mysli a celkovému omlazení organismu. Podle ajurvedy má každý člověk svůj jedinečný energetický vzorec – individuální kombinaci fyzických, mentálních a emočních charakteristik, které tvoří jeho konstituci. Určena je rovnováhou tří životních energií v těle – tzv. dóš VÁTA, PITTA, KAPHA.

Speciálním pulsním vyšetřením a vstupní konzultací Vás během programu naučíme tento vzorec rozpoznat. Naučíme Vás rozpoznat správné životní návyky v kombinaci s bylinnými a očištnými procedurami a vrátit tak Vaše zdraví do rovnováhy. Doporučíme Vám nejen celkovou životosprávu a bylinné přípravky ale také poskytneme program ajurvedických procedur a doporučení správného jídelníčku.

Jídlo ovlivňuje nejen naši fyzickou stránku, ale také naši náladu a chování. K dosažení zdravějšího, ale také šťastnějšího života Vás naučíme vybrat tu správnou kombinaci potravin, bylinek a koření.

Nedílnou součástí regenerace a očisty těla je relaxace, kterou si budete moci v Hotelu Grund Resort Golf & Ski užít plnými doušky.

A co Vám tedy v rámci ajurvedického detoxikačního víkendu nabízíme:

- ubytování na 2 noci v luxusně zařízených pokojích
- ajurvedickou snídani, kterou Vám ukázkově připravíme, abyste si ji po návratu domů mohli připravovat sami v pohodlí svého domova
- očištný pitný režim (během celého pobytu bude k dispozici herbální detoxikační nápoj z Indie)
- vstupní konzultace s ajurvedickým guru
- 3 léčebné procedury:
  - Nasal Shower – očista nosu a dutin (45 minut) s masáží hlavy
  - Third Eye – (60 minut)
  - Hot Ajurveda – (60 minut)
- volný vstup do wellness, kde je k dispozici 12metrový bazén s protiproudem a masážní lavicí, vířivka až pro 6 osob a sauna pro 6 - 8 osob
- ranní meditace + jóga

## Cena:

- **1 osoba v jednolůžkovém pokoji: 8.400 Kč**
- **1 osoba ve dvoulůžkovém pokoji: 7.990 Kč** (pokoj obsazený dvěma osobami)

**Termíny: 31.10 – 2.11.2014, 21.11. – 23.11.2014**

Změna termínu vyhrazena.

Pro objednání se, prosím, obraťte na:

Mladé Buky 445, 542 23 Mladé Buky

Tel. +420 499 421 950, fax +420 499 421 951, mobile +420 731 411 825

**PLANET ZEN, VÁŠ STRÁŽCE ROVNOVÁHY**

Planet Zen, Haštalská 14, Praha 1 - 110 00, +420 225 303 116, maximilian@planetzen.cz

