

Głęboki proces terapeutyczny w zgodzie z Ajurwedą

Oczyszczanie ciała i umysłu w Bieszczadach

wrzesień 2020

Oczyszczanie w zgodzie z Ajurwedą to naturalny, holistyczny i efektywny proces, który ma na celu **przywrócenie równowagi Twojego ciała i umysłu**. Ajurweda zakłada, że przychodzimy na świat właśnie w stanie wewnętrznej równowagi – dlatego ten proces można nazwać po prostu **powrotem do tego, kim naprawdę jesteś**.

Odbywa się na wielu poziomach jednocześnie- dzięki odpowiedniej diecie, masażom, ziołom oraz pracy z umysłem i emocjami stopniowo zaczynasz pozbywać się toksyn, nadmiarów, blokad i wszystkiego, co Ci nie służy.

To transformujący moment, w którym **Twoje ciało i umysł aktywują swoje zdolności do samoleczenia i regeneracji**. To moment, w którym sięgasz po swoją wewnętrzną Moc.

Dzięki naszemu wsparciu podczas tego procesu, zrozumiesz jego fundamenty, poznasz mechanizmy, które za nim stoją i wykorzystasz go do uzyskania jak najlepszych efektów.

Czego możesz się spodziewać? Przede wszystkim większej lekkości i witalności, głębszego zrozumienia swoich emocji i przekonań. **To piękny początek drogi, która może stać się powrotem do siebie – zdrowszej i pełnej energii.**

To propozycja dla Ciebie, jeśli:

- Chcesz zatroszczyć się o swoje zdrowie i przejść przez proces oczyszczania na poziomie ciała, umysłu
- i duszy, korzystając z mądrości najstarszej medycyny naturalnej na świecie – Ajurwedy.
- Chcesz spojrzeć na siebie oczami Ajurwedy i interesuje Cię holistyczne podejście, dzięki któremu będziesz wiedzieć, jakie są Twoje naturalne tendencje zdrowotne i to, jak możesz wesprzeć swój powrót do równowagi.
- Chcesz nauczyć się praktycznych technik, czyli praktycznych, ajurwedyjskich i psychologicznych sposobów na uspokojenie swojego ciała i umysłu.
- Czujesz się gotowa na Zmianę w swoim życiu i coś Cię woła w stronę nowej jakości, ale nie wiesz jak zacząć budować od nowa, krok po kroku relację ze sobą, swoim ciałem i umysłem.

W ramach wyjazdu otrzymujesz:

- **Dwie konsultacje ajurwedyjskie**

Pierwsza odbędzie się przed wyjazdem, żebyś wiedziała jak przygotować się na proces oczyszczania. Druga, po Twoim powrocie do domu, żebyś wiedziała, jak powinny wyglądać Twoje dalsze kroki.

- **Pełne wyżywienie (3 posiłki)**

Podczas wyjazdu będzie nam towarzyszyć dieta oczyszczająca, skomponowana ze starannie dobranych składników, które wspomagają proces pozbywania się toksyn z ciała i umysłu.

➤ **6 noclegów w pokoju jednoosobowym**

Spotkamy się w przepięknych Bieszczadach, niedaleko jeziora Solina. Otrzymasz do dyspozycji swój własny pokój, żebyś miała prywatność i przestrzeń na zmiany, które w Tobie zajądą.

➤ **Trzy warsztaty o pracy z umysłem**

Poznasz i zrozumiesz, jak pracować z przekonaniami i emocjami, które pojawiają się w Twoim życiu. Doświadczysz też praktyki uważności i pogłębionej pracy z oddechem podczas medytacji.

➤ **Codziennie masaże ajurwedyjskie**

Każdego dnia doświadczysz terapeutycznej mocy płynącej z ajurwedyjskich masaży olejami ziołowymi i eterycznymi, które pobudzą Twój układ limfatyczny, wspomogą proces oczyszczania i pogłębią go.

➤ **Dodatkowe atrakcje**

Przygotowałyśmy dla Ciebie możliwość zwiedzania okolicy i rozkoszowania się Połoniną Caryńską. Czeką nas również wyprawy do słynnego, bieszczadzkiego Miejsca Mocy.

Terminy:

- Grupa 1: 6-12 września (6 miejsc)
- Grupa 2: 13-19 września (6 miejsc)

Łączna cena: 2450 złotych

Warunkiem ostatecznej rezerwacji miejsca jest odbycie 20-minutowej bezpłatnej konsultacji wstępnej, podczas której wspólnie upewnimy się, że nie masz żadnych medycznych przeciwwskazań do oczyszczania.

Masz pytania lub wątpliwości?

Zadzwoń pod numer: 505 078 955 (Nika) lub wyślij wiadomość przez formularz kontaktowy

Co nas wyróżnia?

- Kładziemy nacisk na pracę z umysłem i emocjami. Dlatego nieodłączną częścią wyjazdu są warsztaty, podczas których w praktyczny sposób zintegrujesz doświadczenia płynące z oczyszczania na poziomie ciała, z procesem oczyszczaniem na poziomie umysłu.
- Przechodzisz oczyszczanie pod opieką trzech specjalistek. To dla nas ważne, żebyś czuła, że masz nieustanne wsparcie – będziemy czuwać nad tym, żeby Cię przeprowadzić bezpiecznie przez proces oczyszczania. Oprócz tego, że jesteśmy konsultantkami ajurwedyjskimi, każda z nas niejednokrotnie już przez niego przechodziła. To sprawia, że wiemy, na co warto zwrócić uwagę, żebyś czuła się bezpiecznie i komfortowo.
- Spotkamy się w Bieszczadach – miejscu pełnym Natury i sattvy, czyli energii jasności i światła. To właśnie ta energia będzie Cię prowadzić i nadawać właściwy kierunek przemianom, które się w Tobie wydarzą.

Ramowy plan dnia

- 6.30 – Poranna sesja jogi i medytacji
- 7.30 – Śniadanie
- 8.30 – 12.00 – Masaże i zabiegi
- 12.30 – Obiad
- 13.00 – 17.00 – Warsztaty / Wspólna wycieczka
- 18.00 – Kolacja
- 19.00 – 20.00 – Wieczne rozmowy o Ajurwedzie
- 21.00 – Relaksacja prowadzona / Agni Hotra

Zobacz, gdzie się spotkamy...

Wołkowyja to urokliwa, mała miejscowość nad Jeziorem Solińskim. Miejsce, w którym będziemy przechodzić proces Oczyszczania to gospodarstwo agroturystyczne Aleksa – położone na wzgórzu, z którego rozciąga się przepiękny widok na okolicę. W otoczeniu gór, skąd bliżej do nieba, zanurzeni w ogromie zieleni, w pięknie Natury... W takiej przestrzeni mogą dziać się tylko dobre rzeczy! 😊 Do dyspozycji będziesz mieć pokój 1-osobowy z łazienką, aby czuć się w pełni komfortowo.

Posiłki, joga, warsztaty – to odbywać się będzie na świeżym powietrzu, jak najbliżej Natury, lub (jeśli pogoda nie dopisze) w sali z niesamowitym widokiem na Jezioro Solińskie.

Pod czyją będziesz opieką?

- Nicole Radomska

Wspieram w odkrywaniu drogi do życia w zgodzie ze sobą dzięki Ajurwedzie. Z wykształcenia i pasji jestem terapeutką ajurwedyjską i psychologiem. W ramach Po prostu Ajurweda prowadzę konsultacje ajurwedyjskie i warsztaty, podczas których pokazuję Ajurwedę z bliska. W mojej pracy wykorzystuję też terapie i masaże ajurwedyjskie. Dzięki połączeniu Ajurwedy z psychologią, jestem w stanie spojrzeć na Twoje dolegliwości szerzej, łącząc sygnały płynące z Twojego ciała z językiem Twoich emocji. Moją misją jest pokazanie Ci, jak możesz skorzystać ze swojego wewnętrznego potencjału, żeby stać się tym, kim naprawdę jesteś. A przy okazji... zarażenie Cię miłością do Ajurwedy!

- Ewa Szydłowska

Pomagam sięgnąć po moc do samouzdrawiania. Jestem masażystką i terapeutką poprzez ciało, czerpiąc z mądrości Ajurwedy i technik tradycyjnego masażu tajskiego pomagam uwalniać się od bólu, napięć, stresu. Jestem również konsultantką Ajurwedy – doradzam, jak odzyskać zdrowie poprzez zmianę diety, stylu życia, nawyków, pracę z umysłem i emocjami oraz terapie ziołowe. Prowadzę inspirowany Ajurwedą blog o naturalnej, minimalistycznej pielęgnacji ciała bez kosmetyków – Ajurweda dla Piękna. Ajurwedzie zawdzięczam mój dobrostan i witalność. Pozwól, że podzielę się tym z Tobą...

- Nika Borowska

Jestem „przyjaciółką zdrowia” ☺ – towarzyszę w odzyskiwaniu mocy i radości płynącej z harmonii ciała i umysłu. Poprzez konsultacje ajurwedyjsko-coachingowe pomagam ze zrozumieniem i uśmiechem spojrzeć na siebie i na powrót mocno zaprzyjaźnić się ze swoim zdrowiem. Z wykształcenia jestem pedagogiem, a na drodze mojego rozwoju pojawiła się także spora dawka psychologii (w tym studia podyplomowe z „Relacji interpersonalnych i profilaktyki uzależnień” oraz „Coachingu zdrowia”). Obecnie moją pasją jest psychologia ajurwedyjska. Smakuję życie poprzez podróże (prowadzę blog FotoTravelia), a przez ostatnie lata szukam w nich Ajurwedy – bliskości z naturą, życzliwości innych ludzi i kultur, ich sposobów na zdrowe i szczęśliwe życie.

Najczęściej zadawane pytania

Poniżej znajdziesz odpowiedzi na najczęstsze pytania. Jeżeli nie znajdziesz tutaj wskazówek, których szukasz, to napisz: kontakt@poprostuajurveda.pl

- Jakie są przeciwwskazania do oczyszczania?

To proces, który wymaga od Twojego organizmu sporej ilości siły, dlatego ostateczna decyzja jest zawsze podejmowana przez nas po konsultacji wstępnej, podczas której mamy okazję przyjrzeć się Twojej indywidualnej sytuacji zdrowotnej. Bezwzględny przeciwwskazaniem jest ciąża i karmienie piersią.

- Czy oczyszczanie to to samo, co Panchakarma?

Nie, Panchakarma to jeden z najgłębszych procesów terapeutycznych w Ajurwedzie, dlatego powinna być przeprowadzana pod okiem doświadczonego lekarza. Oczyszczanie również bazuje na podobnym procesie, ale nie jest on aż tak głęboki, a co za tym idzie jest bezpieczniejszy i bardziej przewidywalny.

- Gdzie mogę się dowiedzieć więcej o oczyszczaniu?

Podczas webinaru „Ajurwedyjskie oczyszczanie ciała i umysłu”, który odbędzie się 30 czerwca (wtorek), o godzinie 18.00.

- Jak wygląda bezpłatna konsultacja wstępna?

Po wypełnieniu ankiety, kontaktujemy się z Tobą i umawiamy się na rozmowę telefoniczną. Wspólnie sprawdzamy, czy nie masz żadnych przeciwwskazań medycznych, żeby przejść przez proces oczyszczania i czy masz gotowość na Zmianę. Całość trwa około 20 minut. Jeśli nic nie stoi na drodze, otrzymasz od nas umowę i szczegółowy harmonogram wyjazdu.

- Jak się przygotować do oczyszczania?

Wszystkie informacje otrzymasz od nas ze sporym wyprzedzeniem czasowym. To sprawi, że będziesz miała duży zapas czasu na to, żeby przygotować się do oczyszczania – zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

- Jaki jest szczegółowy harmonogram wyjazdu?

Otrzymasz go od nas razem z innymi niezbędnymi dokumentami po konsultacji wstępnej.