

# OFERTA MASAŻY I ZABIEGÓW AJURWEDYJSKICH

SRI SRI AYURVEDA



---

*Balance = Health*

---

## 1. Abhyanga

**w wykonaniu 2 terapeutów - Czas trwania: 60 min, cena: 210 PLN**  
**w wykonaniu 1 terapeuty - Czas trwania: 60 min, cena: 170 PLN**

„Abhi” w sanskrycie znaczy: *do, w kierunku*, a „ang” jest związany z pojęciem ruchu, tak więc Abhyanga oznacza wprowadzenie energii do organizmu i wyprowadzenie z ciała toksyn poprzez przemieszczanie ich do systemów wydalniczych. Jest to olejowy masaż całego ciała, wykonywany przez jednego lub dwóch masażyistów symultanicznie. Technika wspomagająca układ krwionośny i limfatyczny, stymulująca skórę i mięśnie, wspomagająca odnawianie się komórek poprzez eliminację toksyn, uśmierzająca ból. Doskonale usuwa głębokie napięcia, odpręża system nerwowy, równoważąc go. Abhyanga zwiększa siły witalne organizmu i obniża poziom *Vata*. Często stosowana zdecydowanie odmładza organizm.

## 2. Shirodhara

**czas trwania: 60 min, cena: 170 PLN**

W sanskrycie „shiro” – oznacza *głowa* a „dhara” – *strumień ciepłego oleju*. Zabieg z zastosowaniem ciepłego oleju, który jest lany stróżką na czoło. Wykonywany jest w absolutnej ciszy. Ma dobroczynny wpływ na pracę mózgu i systemu nerwowego, usprawnia krążenie śródmózgowe, redukując toksyny, oczyszcza zatoki, kanały energetyczne i wycisza umysł. Często stosowany poprawia pamięć, poszerza percepcję, usuwa bóle głowy spowodowane chronicznym napięciem. Potocznie zwany jest techniką błogostanu.

## 3. Marma

**czas trwania: 60 min, cena: 150 PLN**

W sanskrycie "marma" oznacza *tajemny, ukryty*. Określenie to dotyczy niewidocznych punktów znajdujących się na przecięciu dróg przepływu energii życia (prany). Kanały te zwane "nadi" połączone są ze wszystkimi organami w ciele i umożliwiają rozprowadzenie życiodajnej energii po całym organizmie. Zabieg Marma polega na stymulacji punktów "marmani" i dzięki temu usuwaniu wszelkich nieprawidłowości w przepływie energii, synchronizując pracę organizmu na trzech poziomach - ciała, umysłu i ducha. Uruchomienie przepływu energii w organizmie przywraca pierwotną harmonię, a tym samym prawidłowe funkcjonowanie narządów, powrót sił witalnych i dobrego samopoczucia. W celu utrwalenia równowagi w organizmie, zabieg zaleca się powtarzać. Jest on jedyną w swoim rodzaju techniką o dużej mocy, która bardzo szybko regeneruje przemęczony organizm.

## 4. Masaż twarzy

**czas trwania: 30 min, cena: 65 PLN**

Masaż połączony ze stymulacją punktów „marma”. Zabieg ten oprócz odżywienia i odmłodzenia skóry twarzy działa relaksująco na cały organizm. Często łączy się go z zabiegiem Marma na całe ciało. Oddzielnie stosujemy go najczęściej, gdy klient jest ograniczony czasem, a potrzebuje odbudowy sił witalnych.

## 5. Marma z masażem twarzy

**czas trwania: 60 min, cena: 190 PLN**

## 6. Abhyanga ze Svedaną

**Abh. w wykonaniu 2 terapeutów + svedana - Czas trwania: 90 min, cena: 240 PLN**

**Abh. w wykonaniu 1 terapeuty + svedana - Czas trwania: 90 min, cena: 210 PLN**

Svedana jest odmianą sauny. Różnica polega na ochronie wrażliwych, narażonych na przegrzane części ciała. Pomaga ona skuteczniej niż sama Abhyanga usuwać toksyny, dzięki wypoceniu.

**7. Abhyanga z Marmą** w wykonaniu 2 terapeutów - Czas trwania: 120 min, cena: 330 PLN  
w wykonaniu 1 terapeuty - Czas trwania: 120 min, cena: 290 PLN

**8. Abhyanga z Shiroadarą** w wykonaniu 2 terapeutów - Czas trwania: 120 min, cena: 330 PLN  
w wykonaniu 1 terapeuty - Czas trwania: 120 min, cena: 290 PLN

**9. Terapia czaszkowo-krzyżowa** czas trwania: 60 min, cena: 150 PLN

Technika polegająca na delikatnych chwytach i uciskach w obrębie czaszki, kręgosłupa i kości krzyżowej oraz oddziaływaniu na system powięzi ciała, co w efekcie mobilizuje naturalne siły organizmu do samoleczenia i przywraca pierwotną równowagę ustrojową. Celem metody jest uregulowanie przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego i normalizacja ciśnienia śródczaszkowego, a tym samym wywierania wpływu na ośrodkowy układ nerwowy. Najczęstsze zastosowanie: bóle i zawroty głowy, migreny, zaburzenia wzroku i słuchu, bóle kręgosłupa i pleców, zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego, nadpobudliwość, stany depresyjne, kłopoty z koncentracją, autyzm.

**10. Katti Basti** czas trwania: 60 min, cena: 140 PLN

Zabieg polega na działaniu bardzo ciepłego oleju na kręgosłup. Olej jest szczególnie najintensywniej wchłaniany na odcinku lędźwiowym. Redukuje on *Vata i Kapha*, podnosi *Pitta* (dlatego nie stosuje się go latem, kiedy *Pitta* naturalnie wzrasta). Jest to zabieg intensywnie rozluźniający plecy i wszystkie narządy znajdujące się w tułowiu. Umożliwia tym samym dotarcie energii do napiętych miejsc, odżywienie ich, doenergetyzowanie. Ogólnie podnosi witalność, poprawia samopoczucie. Większa ilość zabiegów skutecznie usuwa napięcia w miednicy i usprawnia krążenie energii także w nogach, redukując bóle i skurcze.

**11. Karna Purana** czas trwania: 60 min, cena: 130 PLN

Zabieg polega na rozgrzewaniu ucha wewnętrznego ciepłym olejem oraz na intensywnym masażu małżowiny, okolic ucha i szyi. W rezultacie zostaje znacznie obniżony poziom *Vata* (nadmiar powietrza), ponieważ *Vata* związana jest ze zmysłem słyszenia. Szczególnie jest zalecany po podróżach i operacjach chirurgicznych. Regularnie stosowany poprawia słuch. Nie stosujemy zabiegu w przypadku infekcji ucha.

**12. Netra Tarpana** czas trwania: 60 min, cena: 140 PLN

Zabieg polega na kąpieli oczu w *ghee* (klarowanym maśle). Oczyszczone masło działa regenerująco na przemęczone oczy. Stosuje się ten zabieg w przypadkach nadmiaru *Pitta* (gdą jest za dużo gorąca w organizmie), kiedy oczy pieką, są zaczerwienione, pękają naczynka krwionośne, pojawia się bolesność gałek ocznych. Ponieważ oczy połączone są z wątrobą, zabieg ten korzystnie wpływa na obniżenie przegrzania wątroby. Regularnie stosowany poprawia również ostrość widzenia, o ile nie ma zmian fizycznych upośledzających widzenie w oku.

**14. Nasya** czas trwania: 60 min, cena: 130 PLN

Zabieg polegający na oczyszczaniu górnych dróg oddechowych, szczególnie nosa i zatok przy pomocy silnie działających substancji usuwających toksyny takie jak dym z turmericu, inhalacja z użyciem olejku eukaliptusowego, aplikacja kropli oczyszczających do nosa oraz masażu górnej partii tułowia i głowy. Ma na celu obniżenie *Kapha* (zalegającego śluzu i niwelowanie uczucia ciężkości). Ułatwia oddychanie.

## 15. Konsultacja dietetyczna

czas trwania: 60 min, cena 130 PLN

Podczas konsultacji dietetycznej opieramy się na wiedzy ajurwedyjskiej. Zalecenia żywieniowe dotyczą obniżania *dosh*, które wyszły z równowagi i mogą być przyczyną chorób lub nadmiernych kilogramów. Konsultacja może również dotyczyć skutecznych metod odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki.

### Uwagi:

Do zabiegów należy podejść na czczo lub po 1 godz. po lekkim posiłku. Zabiegów nie stosujemy:

- w przypadku ostrej infekcji , połączonej z podwyższoną temperaturą,
- osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu i innych środków odurzających,
- Abhyangi nie stosujemy w I trymestrze ciąży oraz w 2 i 3 dniu menstruacji oraz w przypadku obfitego krwawienia,
- Marmy nie stosujemy w 2 i 3 dniu menstruacji i w przypadku obfitego krwawienia,
- Nasya nie stosujemy w czasie ciąży i menstruacji,
- Netra Tarpana nie stosujemy w czasie menstruacji.

### Miejsce:

Centrum Promocji Zdrowia  
Taraska 19A  
26-337 Aleksandrów