

*PUNYAGANDHA WELLNESS*  
*TERAPIE I MASAŻE AYURWEDYJSKIE*

WYKONUJEMY TYLKO NATURALNYMI  
OLEJAMI,  
ESENCJAMI ETERYCZNYMI  
I PUDRAMI KWIATOWO-ZIOŁOWYMI



Otwórz się na dobroczynne działanie masaży i zabiegów ayurwedyjskich proponowanych przez *PUNYAGANDHA WELLNESS* wykorzystujących **tylko naturalne oleje roślinne, esencje eteryczne, zioła i proszki ziołowe** do pielęgnacji i uzdrawiania ciała, uspakajania umysłu i sprawiania zmysłom radości.

Regularne masaże i zabiegi odmładzają ciało, poprawiają przepływ płynów i eliminację toksyn, usuwają skutki stresu, relaksująco wpływają na umysł i zmysły.

**Pomagają otworzyć się na doświadczanie radości życia.**

**Terapie i masaże ayurwedyjskie to zabiegi stosowane w najstarszym systemie medycznym świata Ayurwedzie. Ayur – oznacza proces życia, Veda – to wiedza o jego prawidłowym przebiegu. Nauka ta postrzega człowieka jako jedność duszy, umysłu, zmysłów i ciała. Wskazuje, że człowiek jest częścią Natury i powinien umieć żyć w szczęśliwości w zgodzie z Prawami Natury.**

Ayurweda odnosi się do prawidłowych i szkodliwych wzorów postępowania, wskazuje drogę do osiągnięcia zadowolenia i szczęścia oraz wyjaśnia przyczyny powstania nieszczęścia.

**Stawia sobie dwa równorzędne cele:**

- ✓ utrzymywanie zdrowia zdrowych poprzez właściwą dietę, masaże, ćwiczenia fizyczne i styl życia
- ✓ przywracanie właściwej harmonii poprzez eliminowanie szkodliwych nawyków i przyzwyczajzeń, które wywołały zaburzenie organizmu.

**Ogólne zasady obejmujące pragnących skorzystać z masażu:**

- ✓ - należy zadbać o regularne wypróżnienia w ciągu dwóch dni przed masażem np. pijąc rano na pusty żołądek 2-3 kubki ciepłej wody z cytryną
- ✓ **ostatni posiłek przed wykonaniem masażu całego ciała powinien być spożyty dwie godziny wcześniej, a w przypadku dużego posiłku trzy godziny wcześniej**
- ✓ **Przed planowanym zabiegiem warto zastosować wegetariańską dietę**
- ✓ masażu nie wykonuje się kobietom podczas menstruacji, osobom z widocznymi ranami na skórze, silnym trądzikiem lub wrzodami na ciele, osobom pod wpływem alkoholu nawet wypitego dzień wcześniej
- ✓ **nie wykonujemy masażu osobom z wysoką gorączką i z zaburzeniami psychicznymi**
- ✓ masaż wykonujemy na czyste umyte ciało w tym włosy
- ✓ kobiety w ciąży, osoby z wysokim ciśnieniem, diabetycy tylko po wcześniejszej konsultacji
- ✓ **po zabiegach należy się wyciszyć, nie wykonywać ciężkiej pracy, nie oglądać telewizji, odpocząć od komputera, telefonu komórkowego, radia i książek, unikać tłumów i głośnej muzyki. Zjeść lekkostrawny posiłek, posłuchać relaksującej muzyki, odpocząć.**

**ABHYANGA** – jest starożytnym ayurwedyjskim masażem ciepłym olejem oczyszczającym i uzdrawiającym Ciało, Umysł i Ducha. Ciepłe, ziołowe oleje są indywidualnie dobierane dla każdej osoby w zależności od typu konstytucyjnego ciała i sezonu roku. Głęboko przenikają ciało i oczyszczają aż do poziomu komórkowego, usuwają zanieczyszczenia i blokady zarówno fizyczne jak i powstałe w wyniku stresu.

#### DZIAŁANIE:

- Pomaga poruszyć zastałą energię i swobodnie przepływać Pranie – sile życiowej
- Pobudza organy trawienne jak wątroba, jelito cienkie
- Zwiększa elastyczność stawów i zakres ruchu
- Masaż olejami ziołowymi tonizuje skórę i nadaje jej blasku, ujędrnia, działa wyszczuplająco
- Zwiększa sprawność umysłową, wydolność fizyczną i aktywizuje system odpornościowy
- Masaż jest również dobrym lekarstwem na problemy emocjonalne. Zaspokaja potrzebę troskliwego i leczącego dotyku, działa odprężająco i relaksująco.

Czas trwania zabiegu: 90 minut      Cena: 160 złotych

## *Masaż Shiro-Abhyanga*

Masaż skóry głowy, barków i karku ciepłymi medycznymi, ziołowymi olejami. Wykonywany w pozycji siedzącej. Uwalnia od napięcia mięśnie karku, szyi i barków.

#### DZIAŁANIE

- Masaż specjalnym olejem do włosów (z ziołami) odżywia włosy i leczy problemy skóry głowy, wzmacnia cebulki włosowe, włosy stają się zdrowe i błyszczące
- Redukuje stres i depresję, pomaga przy bezsenności i nerwowości

Czas trwania: 50 minut      Cena: 100 złotych

## *MUKHALEPAM THERAPY*

### *MASAŻ TWARZY, DEKOLTU i MASECZKA ZIOŁOWA*

Cały zabieg obejmuje **przygotowanie twarzy do terapii, masaż ujędrniająco-liftingujący, maseczkę i aplikację końcowych olei.**

Masaż wykonywany jest olejami **specjalnie dobranymi dla każdej osoby w zależności od stanu skóry twarzy, szyi i dekoltu.**

Specjalna maseczka skomponowana jest **z pudrowych naturalnych ziół, olei, esencji eterycznych lub innych naturalnych składników w zależności od potrzeb danej osoby.**

Zabieg kończy **nałożenie mieszanki naturalnych olei indywidualnie dobranych zawierających koncentraty leczniczych roślin**

#### **DZIAŁANIE**

- **Zmniejsza zmarszczki**
- **Usuwa nagromadzone w twarzy toksyny**
- **Skóra staje się gładka, młodzieńcza , o zdrowym wyglądzie**
- **Poprawia funkcjonowanie tarczycy**
- **Odżywczo wpływa na układ hormonalny i immunologiczny**

**Czas trwania: 90 minut   Cena: 150 zł**

### *KATI VASTI - ZABIEG CIEPŁYM OLEJEM I MASAŻ PLECÓW*

**Kati Vasti to rozgrzewający zabieg olejowy na kręgosłup podczas którego ciepły olej z ziołami wlewany jest na ograniczony wałkiem z ciasta obszar pleców. Zabieg zawiera masaż pleców.**

#### **DZIAŁANIE**

- **Eliminuje stres, ból lub opuchliznę w dolnej części pleców**
- **Stosowany przy chronicznych problemach z kręgosłupem, rotacji dysków, zwyrodnieniach kręgosłupa**
- **Stosuje się przy rwie kulszowej**
- **Relaksuje całe ciało**
- **Pomaga usunąć sztywność mięśni, polecany przy siedzącym trybie pracy**

**Czas trwania: 90 minut   Cena: 120 złotych**

## *MASAŻ UDVARTANA* *MASAŻ OLEJAMI I PUDROWY PEELING*

Terapia w trakcie której stosuje się proszki ze zbóż, pudry kwiatowe, zioła i inne składniki tylko naturalnego pochodzenia indywidualnie dobrane dla każdej osoby.

Przynosi efekt związany z terapią **Rasajana** – działaniem promującym zdrowie, usuwającym choroby, zapewniającym odmłodzenie i długowieczność.

Jest często wykonywany przed ważnymi uroczystościami, na których osoby pragną wyglądać szczególnie pięknie, młodo, atrakcyjnie.

Jest jednym z zabiegów przeznaczonych dla przyszłych nowożeńców, którzy tradycyjnie miesiąc przed uroczystością przechodzą specjalne przygotowania.

### **DZIAŁANIE**

Ziołowe proszki głęboko wnikają w ciało, dlatego *UDVARTANA* działa na wielu poziomach:

- Usuwa blokady fizyczne i psychiczne
- Oczyszcza i detoksykuje skórę i ciało
- Nadaje skórze piękny lekko opalony odcień
- Przywraca poczucie rzeźkości
- Działa profilaktycznie zapobiegając powstawaniu wielu fizycznych i mentalnych problemów
- Zalecany jest w terapiach wyszczuplających

Czas trwania: 120 minut    Cena: 250 złotych

**Terapie i zabiegi wykonuje Barbara Zimoch – Konsultant Instytutu Jiva w Indiach. Tel. komórkowy 501 574 355**

Jako coach pracuje według metod i standardów Międzynarodowej Federacji Coachingu ICF. Wspieram w procesach wprowadzania zmian w różnych obszarach życia. Uczę komunikacji transformującej, aby łatwiej osiągać porozumienia. Razem rozpoznajemy Twoje wartości i przekonania, odkrywamy potrzeby, wyznaczamy cele i zadania prowadzące Cię do harmonijnego i radosnego życia Tu i Teraz.

Certyfikat Konsultanta Ayurwedy Instytutu Jiva w Faridabad w Indiach pozwala mi dzielić się wiedzą pochodzącą z najstarszego na świecie systemu medycznego Ayurwedy, prowadzącego człowieka do pełnego radosnej aktywności, zdrowego stylu życia. Ayurweda przekazuje korzenie wiedzy o siłach Natury otaczającego nas świata i ich wpływie na cały złożony wewnętrzny system ludzki. Sprawia, że człowiek ze zrozumieniem równoważy kontrastowe zdarzenia swojego życia i osiąga harmonię: spokój umysłu, radość duszy i zdrowe ciało.

Podczas konsultacji ayurwedyjskiej ustalę konstytucję psycho-fizyczną, aktualny stan zdrowia, indywidualną optymalną dietę, potrzebne masaże, aktywność fizyczną, techniki relaksacyjne i medytacje.

Sesja coachingowa lub konsultacja trwa około 1,5 godziny.

Cena: 150,00 złotych