

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 i duszy 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 - Masaż całego ciała

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 , aktualnego stanu zdrowia, sezonu roku.

Oleje głęboko przenikają ciało i oczyszczają aż do poziomu komórkowego, usuwają zanieczyszczenia i blokady zarówno fizyczne jak i powstałe w wyniku stresu psychicznego.

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.
- Przynosi ukojenie i odczucie 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
- Leczy problemy skóry głowy, wzmacnia cebulki włosowe, włosy stają się zdrowe i błyszczące
- Redukuje stres i depresję, pomaga przy bezsenności i nerwowości

Czas trwania: 60 minut Cena: 120 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: 160 zł

KATI VASTI - ZABIEG CIEPŁYM OLEJEM I MASAŻ PLECÓW

Kati Vasti to rozgrzewający zabieg olejowy na kręgosłup podczas którego ciepły olej ziołowy wlewany jest na ograniczony wążkiem z ciasta obszar pleców. Zabieg zawiera również 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: 150 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. Zalecany jest w terapiach wyszczuplających

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

Czas trwania: 120 minut Cena: 250 złotych

AYURWEDYJSKI MASAŻ DZIECI

Z ayurwedyjskiego punktu widzenia kompletna opieka nad niemowlętami i dziećmi zawiera także codzienny masaż. Snehana w sanskrycie oznacza miłość ale to słowo także oznacza namaszczenie olejem wykonywane z oddaniem i troskliwością. Miłość, troskliwość, czuły, uspakajający i przyjazny dotyk to najbardziej potrzebne odczucia dla prawidłowego rozwoju psychicznego i fizycznego dziecka.

DZIAŁANIE:

- Delikatny dotyk harmonizuje przepływ energii Prany – siły życiowej w dziecięcych ciałach
- Poprawia działanie systemu trawienego i uspakaja system nerwowy
- Stosowane oleje odżywiają skórę, mięśnie i przenikają głęboko aż do kości budując silną konstrukcję
- Masaże są naturalną, bezpieczną terapią harmonizującą inteligencję umysłu i ciała, relaksują i pomagają połączyć się z duszą

Czas trwania: 50 minut Cena: 90,00 złotych

Można również nabyć Bony Podarunkowe na zabiegi i konsultacje

PUNYAGANDHA WELLNESS

Będzie to wyjątkowy dar łączący pożyteczne z przyjemnym.

PUNYAGANDHA WELLNESS

Ayurwedyjskie terapie wykonujemy tylko naturalnymi olejami medycznymi i pudrami kwiatowo-ziołowymi



Bon Podarunkowy

Na terapię _____

To Dar dla Twojego zdrowia, dobrego samopoczucia oraz przyływu sił witalnych

Umów terapię:
Data: _____ godzina _____
tel. 501 574 355
Studio JOGI YAM
ul. Kochanowskiego 4
POZNAŃ

PUNYAGANDHA WELLNESS

Konsultacja ayurwedyjska ustalająca Twoją naturę, optymalną dietę i sposoby wprowadzania holistycznej harmonii

Bon Podarunkowy

dla _____

Umów konsultację
Data: _____ godzina _____
tel. 501 574 355
Studio JOGI YAM
ul. Kochanowskiego 4
POZNAŃ

To Dar dla Twojego zdrowia, dobrego samopoczucia oraz przyływu sił witalnych.

Informacji o terapiach i konsultacjach udziela i wykonuje

Barbara Zimoch

Konsultant Ayurwedy Instytutu Jiva w Indiach

tel. 501 574 355

OFERTA INDYWIDUALNA PUNYAGANDHA WELLNESS

Po wcześniejszej konsultacji wykonuję na zamówienie kremy i balsamy bez konserwantów chemicznych z naturalnych olei i esencji, które uwzględniają aktualne potrzeby i stan zdrowia zamawiającej osoby.

Barbara Zimoch – Coach ICF, Trener Komunikacji Transformującej, Konsultant Instytutu Jiva

Jako coach pracuje według metod i standardów Międzynarodowej Federacji Coachingu.

Wspieram w procesach wprowadzania zmian w różnych obszarach życia.

Uczę komunikacji transformującej, aby łatwiej osiągnąć 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, zdrowe ciało i odczucie radości w duszy.

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

Konsultacja trwa około 1,5 godziny.

Cena: 200,00 złotych

Moje motto:

Rozświetl swoje życie barwami, poczuj jak z miłością, mądrością i radością nieustannie stwarzasz harmonię pomiędzy światem twojej duszy, umysłem i ciałem a otaczającym Cię światem zewnętrznym.