* **Программа Оздоровительный лагерь**

 **(краткосрочные и длительные программы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Длительность** | **Дни** | **Свободный день** | **Аттестат**  | **Цена** |
| 3 дня – 12 мес | Пн-Сб | Вс (кроме 3 дневного ретрита) | Сертификат об участии | См. прайс лист |

Веданша – институт ведических наук и альтернативной медицины, аккредитованный международным йога альянсом (США) и Консулом по альтернативной медицине Колькатта (Индия), предлагает краткосрочные и длительные оздоровительные программы в области цоги и аюрведы. Программы подходят для тех, кто желает улучшить или поддержать свое здоровье с помощью практик йоги и аюрведы.

Во время ретрита Ваши клиенты смогут практиковать Асаны (йогические позы) в стиле Хата йога, пранаяму (дыхательные упражнения), Пение мантр, йога философию, медитации, а также посещать workshops по аюрведе (советы по траволечению, маслам, спец процедурам), астрологии (подбор камней, цветотерапия, процедуры очищения), йога терапии, натуропатии. Кроме того, в стоимость включена краткая диагностика ауры и астрологической натальной карты. Гостям также предложены посещение СПА, аюрведические процедуры, экскурсии. Дается программа, которую участник может делать также в домашних условиях.

**Мы можем поддерживать следующие заболевания:**

Диабет

Артрит

Ожирение

Сколиоз

Посттравматические расстройства

Кардио-васкулярные заолевания

Респираторные заболевания

Гастро-интестинальные заболевания

Аллергии

Хронические боли в спине, в области таза у женщин

Мигрень

Расстройства менструального цикла

Бесплодие (женское, мужское)

Сексуальные расстройства

Расстройства сна

Депрессия (неострая форма)

Заболевания щитовидной железы

Синдром хронической усталости

Рак

Постхемотерапевтический синдром

Миодистрофия

Вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики, игры)

**Включено:**

1 краткая диагностика ауры и астрологической натальной карты

1 Футболка с символикой школы

3 разовое вегетарианское питание

Проживание

Возможность присоединится к он-лайн классам до и после тренинга в Ришикеше

Кружка дла промывания носа (джала нети)

Детокс напитки

Ежедневные практические и теоретические йога классы

Мала (индийское ожерелье ), специально заряжено нашим основателем Др. Пандеем

Совет по индивидуальному выбору выбору аюрведических трав для здоровья

Поддержка и сопровождение во время всего пребывания в Институте, помощь в течение 24 часов.

Оплачивается отдельно:

- дни проживания не входящие в стоимость пограммы

-экскурсии

-услуги трансфера

- аюрведические процедуры

-СПА программы

- подробная диагностика ауры с письменным отчетом о дисбалансе, проблемных органах, составление плана по лечению с помощью методов йоги и аюрведы

-подробный отчет о астрологической натальной карте с указанием проблем (семья, профессия, дети, замужество ) способов их коррекции

**Критерии участия:**

-интерес к изучению йоги и ведических наук

-предоплата

-отсутствие серьезных физических и прихических нарушений

- Возраст мин 18 лет. Клиентов после 60 лет просим непосредственно проконсультироваться с нами по поводу участи в конкретной программе.

- Беременных женщин просим предоставить справку от врача о разрешении участия в программе

-если клиент после занятий с нами не в состоянии выполнять тренинг в силу обострения заболевания или по иной причине, не исходящей с нашей стороны, мы вынуждены будем прекратить его участие в программе. Взнос в этом случае не возвращается.

**Пример расписания занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Занятие | Объяснение |
| 6 00 – 6 30 | Подъем и приготовление к занятиям | Душ, промывание носа, чистка зубов, бритье итд |
| 6 30 – 7 30  | Пранаяма |  Дыхательные упражнения |
| 7 30 – 8 00 | Пауза и детокс чай | Специальные детокс чай на основе гималайских аюрведических трав  |
| 8 00 – 9 00  | Асана терапевтический класс в стиле хата йоги | Физические упраженения в стиле спец йогических поз |
| 9 00 – 10 00  | Завтрак  | В соответствии с аюрведической программой питания |
| 10 00- 11 00  | workshop | Практич и теоретич занятия йогойб аюрведой или астрологией (2 раза в неделю) |
| 11 00 – 12 00  | Свободное время |  |
| 12 00 – 13 00 | Ланч  | В соответствии с аюрведической программой питания |
| 13 00 – 16 00  | Свободное время |   |
| 16 00 – 17 00 | Асана терапевтический класс в стиле хата йоги | Физические упраженения в стиле спец йогических поз |
| 17 00 – 18 00  | Медитация, йога нидра | Медитативные тихники релаксации |
| 18 00 – 19 00  | Ужин, детокс чай | В соответствии с аюрведической программой питания |
| 19 00 – 22 00  | Свободное время |  |
| 22 00 – 06 00  | Сон |  |

**План занятий**

Практические аспекты йоги

Асана терапевтические позы

Позы стоя с наружной ротацией

Позы релаксации

Позы наклона вперед

Позы разгибания назад

Спинальные повороты

Перевернутые позы

Позы балансирования

Сурия намаскар

Медитативные позы

Пранаяма и мудра

Лечебные возможности пранаямы

Различные техники пранаям (капалабхати, нади шодана, сурия бхеда, шетали, шеткари, брамари)

Мудры и их роль в пранаяме

Пранаяма каждый день – как внедрить в свое расписание

Медитативная пранаяма

Мантра и пранаяма

Йогические методы очищения

Медитация

Стандартные практики медитации (АУМ, тратака, нидра, звук, мантра, утренняя медитация, 5 элемент, чакра)

Медитация при заболевания различных органов и систем

Йога терапия и аюрведа

Принципы йога терапии, аюрведы в релаксации, детокстерапии и питания в йоге

Аюрведа техники, травы, масла при различных заболеваниях, массаж

Специальные программы

Мантра концерт

Фильмы о йоге, аюрведе, медитации

Прогулка медитация в горах

Медитация в полнолуние

Медитация со свечами