

# Un viaggio di Coccole per ritrovare il tuo vero sé !

Per Natale **YOGA & WELLNESS** ti invita ad una vera nuova nascita:

... la tua!!!

Una settimana di COCCOLE NATALIZIE con  
YOGA & AYURVEDA in India.



**Quando:** *ven23 o sab24 dicembre - domenica 1 gennaio*

Le date potrebbero variare in base alla disponibilità dei voli e del prezzo.

Dicembre è il mese ideale per le cure ayurvediche.

L'oceano in questo periodo è calmo e dai colori stupendi.

Le temperature sono estive.

Le adesioni saranno raccolte presso  
YOGA&wellness entro fine novembre.

Ma anche se sei solamente interessato è meglio bloccare i voli ora per mantenere il prezzo e la disponibilità.



**Dove:** Kerala è la patria

*unica ed indiscussa l' Ayurveda.*

**Streeshakthi – nuovo boutique hotel**

**di sole 8 camere** – dotato di spa

ayurveda (staff medico e

terapeutico), sala yoga, ristorante,

piscina, wi-fi, si trova sulla costa a Vettuthura Beach, spiaggia

sull'oceano, dista 18km dalla capitale Trivandrum, viva

cittadina molto animata, ricca di negozi e mercati e luogo

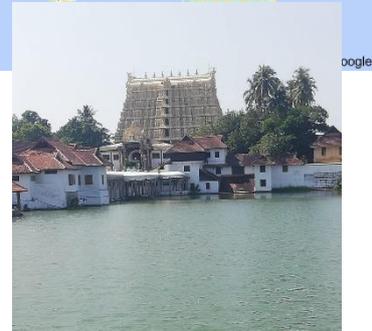
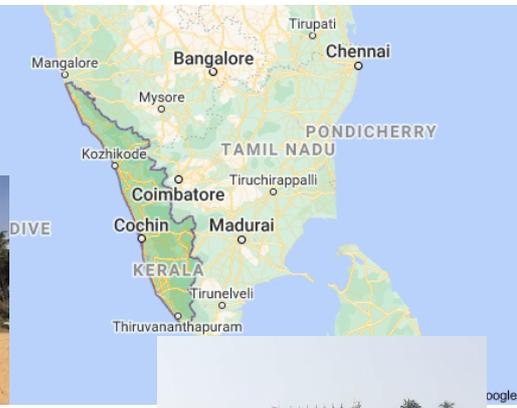
del famoso Tempio del Tesoro d'oro.

Stanze doppie o singole "DeLuxe" con aria condizionata.

Pensione completa con **alimentazione** ayurvedica in

base alla propria costituzione. Piscina e spiaggia.

Trasferimenti da e per l'aeroporto di Trivandrum inclusi.



**Perché:**

Possiamo abbinare una settimana di pratica yoga con la sua scienza gemella:

l' Ayurveda, in una settimana intensiva di totale benessere psicofisico e relax!

SE VOLETE SENTIRE IL VOSTRO CORPO CAMBIARE IN MEGLIO E LIBERARSI DAI DOLORI FISICI ED EMOZIONALI:

lo **Yoga** offre una settimana di pratica quotidiana mattutina con meditazione, respirazione e asana con maestro della tradizionale HATHA yoga di Patanjali.



**l' Ayurveda** offre una settimana di trattamenti PANCHAKARMA

intensivi, unici al mondo, per il ringiovanimento fisico, mentale e spirituale, con uno dei migliori medici Ayurvedici del Kerala.

Include visite **Ayurvediche** (inizio e fine dei trattamenti; quotidiane laddove necessario);

trattamento **Panchakarma** (ringiovanente)

quotidiano doppio: mattina e pomeriggio.

**Alimentazione** Ayurvedica in base alla propria

costituzione. Responsabile il Dr. Binod Sidnei.



## *Che cosa è il Panchakarma:*

il panchakarma è una terapia ayurveda di RINGIOVANIMENTO che prevede di solito tre settimane di trattamenti quotidiani ma che in questa occasione sono concentrati in una sola settimana (8 giorni) . I trattamenti contemplano, a seconda della singola costituzione e



dei problemi personali da trattare: due sedute quotidiane con massaggi a quattro mani con olio medico curativo, massaggi con tamponi di erbe o di riso o altro adattato alla propria costituzione, massaggi localizzati e terapie locali sui punti dolenti con olio caldo o decotti o ghee, massaggi facciali e craniali, massaggi corpo con i piedi, Shirodhara (olio o latte colato sul

capo), chi ha provato il vero Shirodhara anche solo una volta nella propria vita non se lo scorda più...

- libera dalle tossine fisiche ed emozionali che hanno sedimentato nel corpo,
- libera la mente e la svuota dai soliti pensieri che ci ingabbiano e creano stress,
- aiuta a radicare l'animo nel corpo aiutandoci a riprendere un ascolto profondo e veritiero di un corpo fisico libero dai dolori cosicché l'animo vi ci si possa radicare e sentirsi a proprio agio.

Non mancare, è una occasione unica e irripetibile.



## *Chi:*

possono partecipare tutti! Amici e parenti! Anche chi non pratica yoga e vuole beneficiare dei trattamenti ayurvedici. Se siete interessati contattateci e vi forniremo tutte le informazioni del caso.

Grazie mille! Namastè!

**yoga.wellness@gmail.com    tel. 348.6957224**

**YOGA**  
& WELLNESS