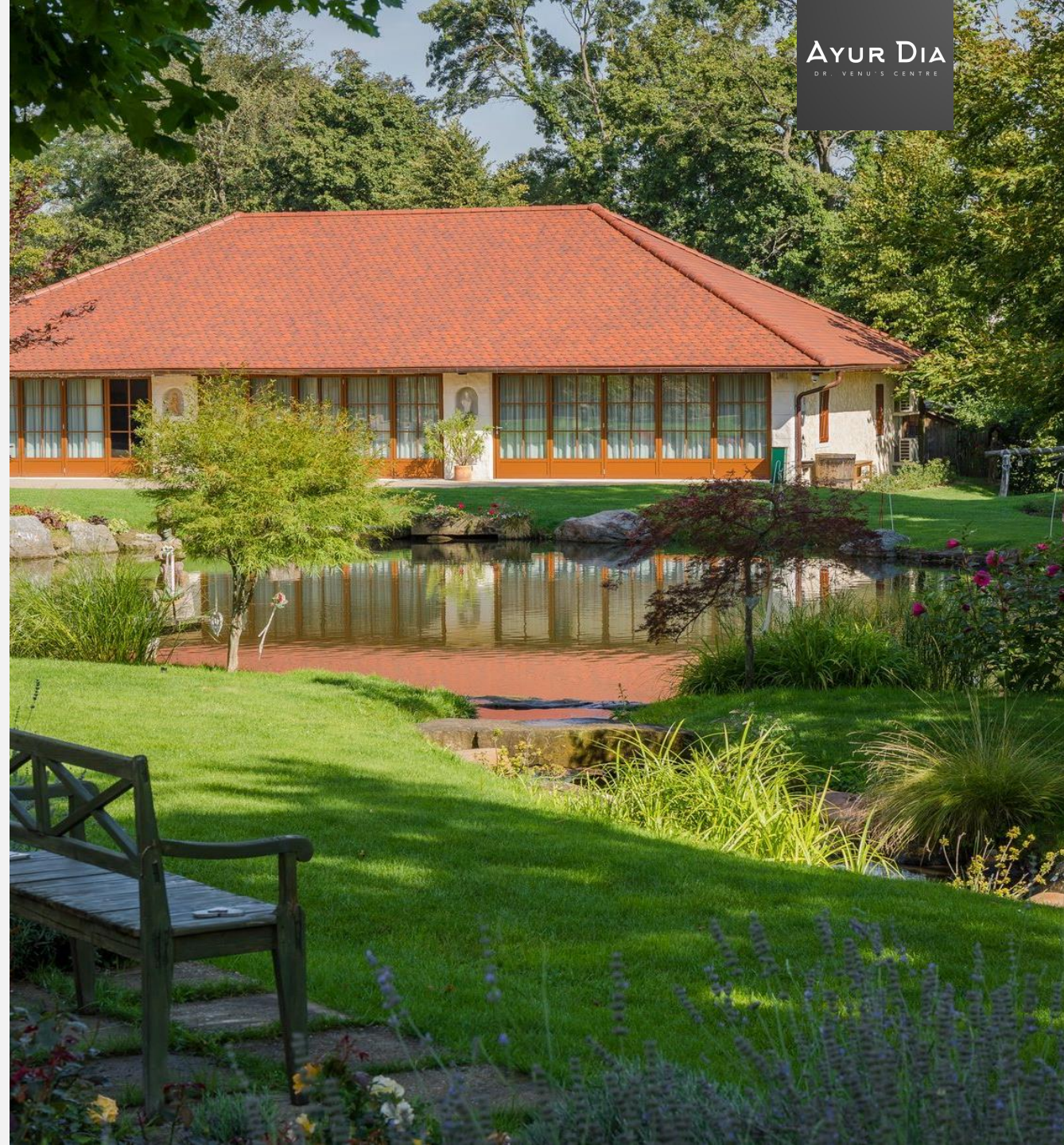


Ayur Dia

vás pozýva na Ajúrvedský pobyt
pre Telo & Dušu
s Dr. Venu

Júl 8 – Júl 15, 2023

Lozorno, Slovensko



AYUR DIA VÁS VÍTA V OÁZE POKOJA V LOZORNE, NA SLOVENSKU

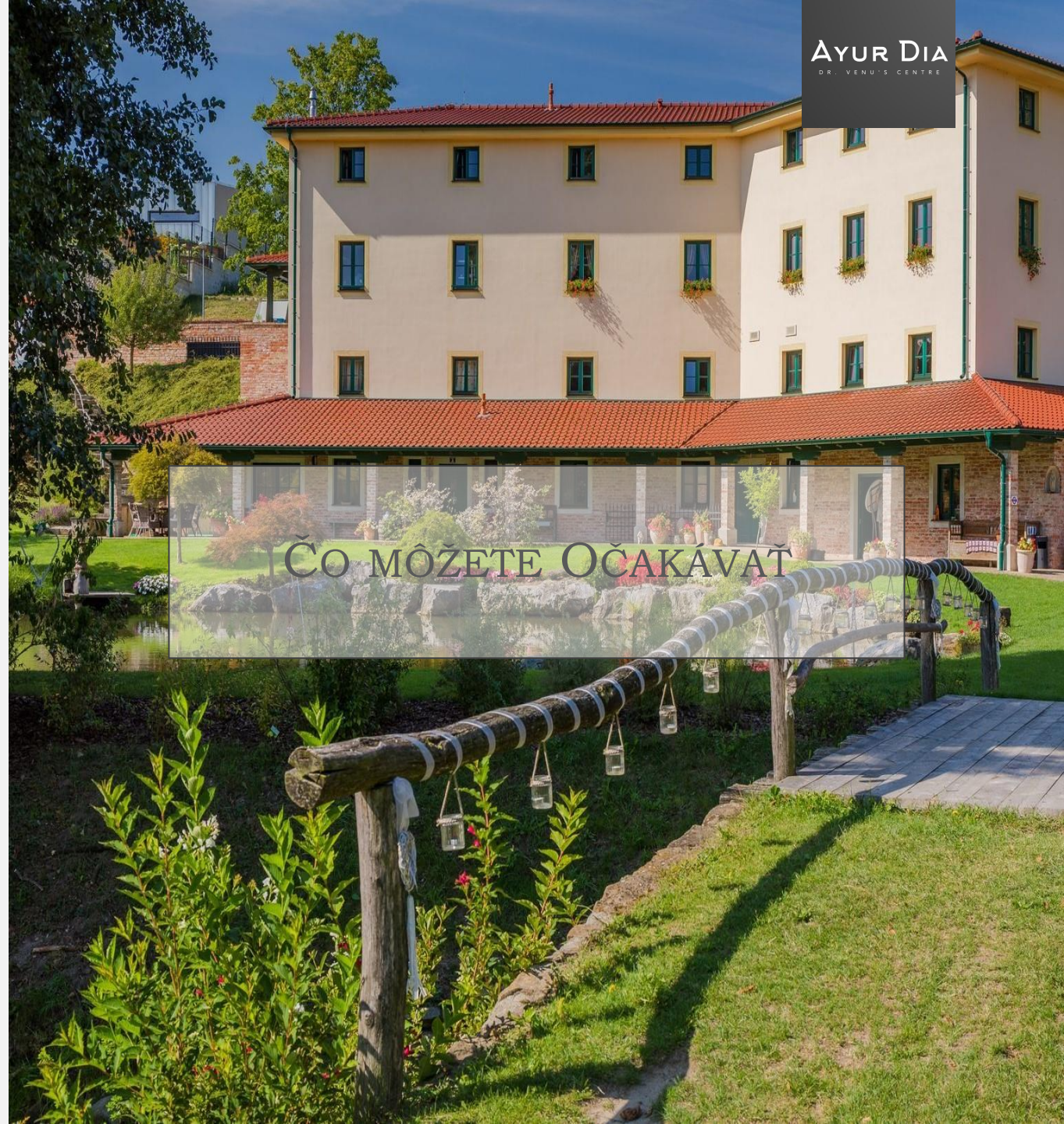
- Dr. Venu sa bude o vás starať počas celého pobytu, predpíše a dohliadne na vaše individuálne terapie
- Naši Indickí maséri a Indický šéfkuchár sa postarajú o správnu dávku ajurvédy a pravé ajurvédске chute
- Teplý letný týždeň prinesie terapie vhodné na toto ročné obdobie popri prechádzkach v krásnom lese vedľa nášho hotela
- Odporúčame si pribalit: plavky, pohodlné oblečenie, jógovu podložku, obuv & oblečenie na cvičenie jógy a pokojné prechádzky po lese v Malých Karpatoch

MIER A POKOJ JE JEDINÉ, ČO POTREBUJEME



TU JE ZOPÁR VECÍ, KTORÉ MÔŽETE OČAKÁVAŤ OD VÁŠHO AJURVÉDSKEHO POBYTU

- ✧ Ajurvéda s Dr. Venu = Tradičná ajurvédská skúsenosť
- ✧ Rovnováha na úrovni vášho Tela & Duše (Terapie alebo Masáže každý deň)
- ✧ Upokojenie mysle cez Jógu & Dýchanie
- ✧ Úpravu trávenia vďaka ajurvédskej strave
 - ✧ Úžasný spánok
 - ✧ Naučíte sa masírovať sami seba
 - ✧ Spoznáte Dennú Ajurvédsku Rutinu



A ZOPÁR VECÍ KTORÉ NEZAŽIJETE POČAS VÁŠHO POBYTU

- ✧ Uponáhľaný víkend plný **Stresových momentov**
- ✧ **Pocit hanby za stravovanie** alebo **Strach z jedla**
- ✧ Nebudete sa **Trestať za to**, čo zjete počas vašich „cheating“ dní
- ✧ **Superstriktný diétny plán**, ktorý vás odpojí od vašej Intuície
- ✧ **Akrobaciu** namiesto asán vo vašich lekciách jógy



ČO NAOZAJ NEZAŽIJETE



Prvý deň/ Sobota 13.5.2023*

- 13:00-14:00 **Check v Boutique Hoteli Pri Mlyne******
- 14:00-15:00 Koordinačné stretnutie s **Dr. Venu & Michaelou**
- 15:30-17:30 Terapie prvá skupina/ Wellness
- 18:00-20:30 Večera & Meditácia s Dr. Venu
- **Nočný kľud**

Program 2 – 6 deň*

- 6:00 Ranný budiček
- 6:30-8:00 Joga / Meditácia pri jazere
- **8:00-9:00 Raňajky**
- 9:00-10:00 Terapie/ Wellness/ Oddych/ Prechádzka
- 10:00-11:00 Terapie/ Wellness/ Oddych/ Prechádzka
- 11:00-12:00 Terapie/ Wellness/ Oddych/ Prechádzka
- **12:00-13:30 Obed**
- 13:30-14:30 Oddych/ AYUR Lekcia/ Konzult. s Dr. Venu
- 16:00-17:00 Terapie/ Wellness/ Oddych/ Prechádzka
- 17:00-18:00 Terapie/ Wellness/ Oddych/ Prechádzka
- 18:00-19:00 Terapie/ Wellness/ Oddych/ Prechádzka
- **19:00-20:30 Večera**
- 20:30-21:15 Chanting/ AYUR Lekcia/ Lekcia varenia
- **21:45 Nočný kľud**

Posledný deň/ Sobota 20.5.2023*

- 6:00 Ranný budiček
- 6:30-7:30 Rozlúčková jóga/ meditácia pri jazere Lake
- **7:30-8:30 Raňajky**
- 8:30-9:30 Terapie druhá skupina/ Wellness
- 9:30-10:30 Terapie druhá skupina/ Wellness
- 10:30-11:30 Terapie druhá skupina/ Wellness
- **11:30-13:00 Obed & Check out**

* Ayur Dia reserves the right to modify the program during the stay

TÝŽDEŇ PLNÝ
AYURVEDY & JÓGY & CHANTINGU



2 týždne pred príchodom,

Dohodnite si svoju osobnú online konzultáciu s **Dr. Venu** cez Whatsapp

📞 +798 27 28 28 00

Sobota 8 Júla 2023



Individuálny príchod

Do Boutique Hotela PRI MLYNE****

Zvončínska 77, Lozorno

Check-in 13:00 – 12:00 hod.



NEZABUDNITE

SLIM PROG/ dvojlôžková izba 1340 €
SLIM PROG/ jednolôžková izba 1460 €

DESTRESS PROG/ dvojlôžková izba 1415 €
DESTRESS PROG/ jednolôžková izba 1535 €

Cena zahŕňa:

Ubytovanie 6 nocí v krásnom Boutique Hoteli Pri Mlyne ****
Ayurvedská strava prepravená Indickým šéfkuchárom
10 individuálnych terapií od našich Indických masérov
Prvý deň 1 masáž, 2 – 5 deň 2 masáže/ terapie
Posledný deň 1 masáž

Wellness priamo v hoteli

Fínska sauna, parná sauna a jacuzzi a tiež relaxačná časť k dispozícii pre nás počas celého pobytu

Ranné lekcie jógy

Meditácie & Dychové cvičenia

Prechádzky v blízkom lese

Cena nezahŕňa:

Dopravu do a z Lozorna

Ďalšie výdavky v hoteli a nákupy

(Odporúčame si pribalit 200 EUR ako vreckové)

CENOVÁ PONUKA

ZNIE VÁM TO DOBRE?

My v Ayur Dia veríme, že spoločne spomalíme naše
uponáhľané životy
& získame Radostnú Energiu do ďalších dní.

VERÍME, ŽE SA K NÁM PRIDÁTE!





SEE YOU THERE


AYUR DIA
DR. VENU'S CENTRE

Sledujte ma & Kontaktujte kvôli konzultáciám

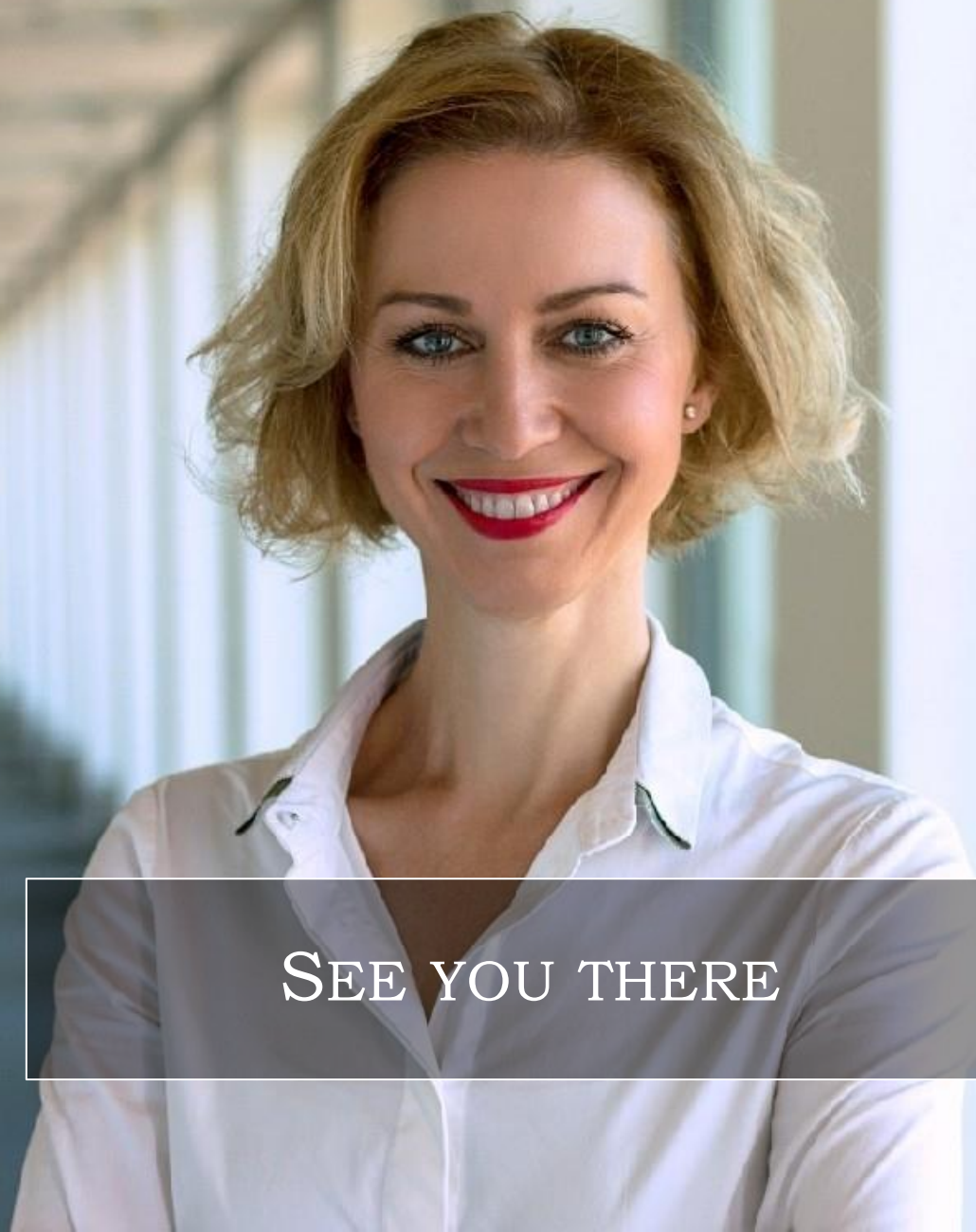
Dr. Venu Panicker

doctor@ayurdia.eu

www.ayurdia.eu

 dr. venu panicker n

 +798 27 28 28 00



SEE YOU THERE

AYUR DIA
DR. VENU'S CENTRE

Kontaktujte ma v prípade záujmu

Michaela Fábry Pardubská, MBA

manager@ayurdia.eu

www.ayurdia.eu

FAQ

1. Mám urobiť nejakú špeciálnu prípravu pred pobytom?

- ☞ Jedinú prípravu sprav nasledovnú – dohodni si s Dr. Venu konzultáciu online – **OPTIMÁLNE DVA TÝŽDNE PRED ODJAZDOM**, na ktorej si dohodnete prípravný týždeň pred príchodom do Lozorna. Možno to bude len ľahšia strava, možno niečo viac.
- ☞ Ak máš nejaké stravovacie obmedzenia alebo potrebuješ informovať o akejkoľvek dôležitej veci, nezabudni ich dať vedieť vopred na manager@ayurdia.eu.
- ☞ A pokojná myseľ je jediné, čo potrebujeme. Na pobyt môžeš prísť s akýmkoľvek nastavením, nezáleží na tom. Dôležité je, s akou myšliou budeš odchádzať...

2. Aké oblečenie si zbaliť?

- ☞ **Oblečenie:** Očakávame veľmi teplé letné počasie. Odporúčame zbaliť si plavky (využijete vo wellness hotela alebo na kúpanie v blízkom prírodnom jazere), pohodlné športové oblečenie na prechádzky v lese a leňošenie cez deň. Oblečenie na cvičenie jógy patrí medzi povinnú výbavu. Určite sa zídu aj šaty alebo ležérne oblečenie minimálne na večerné posedenia v reštaurácii nášho boutique hotela. Nezabudnite si pribaliť **jógovú podložku**.

3. Ako budeme ubytovaní?

- ☞ Budete ubytovaní v krásnych izbách boutique hotela Pri mlyne podľa vášho výberu (jednolôžko alebo dvojlôžko).

4. Aká bude masáž?

- ☞ Budeme mať dvoch terapeutov – ženu a muža. Je možné, že vás budú masírovať obidvaja.
- ☞ Masáže budú individuálne predpísané Dr. Venu. Spolu. Spolu vás čaká 10 masáží počas pobytu – 60min., 30 min. a tiež 10 min.
- ☞ Zároveň sa všetci naučíme seba a ostatným správne masírovať hlavu, čo je dôležitou súčasťou dennej ajurvédскеj rutiny.

5. Ako bude prebiehať lekcija ajurvédy a bude možnosť absolvovať hodinu varenia?

- ☞ Lekcie ajurvédy plánujeme skupinové počas pobytu tak, aby ste si so sebou odniesli denné pravidlá, ktoré budete môcť nasledovať aj doma. V lekcií sa budeme venovať – pochopeniu dóší, dennej rutiny, ajurvédскеj stravy a samotnému zmyslu očisty,
- ☞ Náš ajurvédsky šéfkuchár plánuje hodinu varenia podľa záujmu z vašej strany za poplatok.

6. Budú platiť nejaké špeciálne pravidlá?

- ☞ Áno. Chceme sa mať príjemne a tak sa otvorene rozprávajme, dôvera je totiž základom všetkého. A tak keď budete niečo potrebovať, alebo niečo upraviť, sme tam pre vás. Stačí sa o tom rozprávať.