



DHARANA  
AT SHILLIM



### **Добро пожаловать в Dharana at Shillim**

Dharana at Shillim – это отмеченный наградами курорт класса люкс, погружённый в атмосферу спокойствия и исцеления величественных гор Сахьядри в Махараштра, Индия. Отправьтесь в увлекательное путешествие по 2500 акрам нетронутых древних ландшафтов, погружаясь в трансформационный опыт восстановления внутреннего равновесия и обновления.

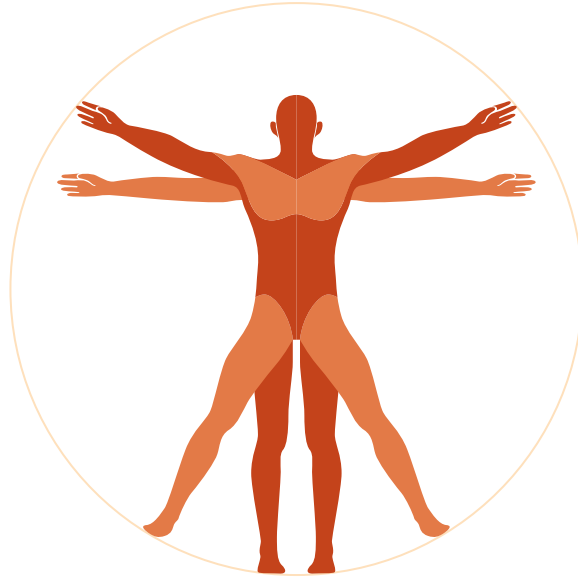
Всего в трех часах езды от Мумбаи и в двух часах от Пуны, Dharana at Shillim является преобразующим райским уголком, ориентированным на благополучие, непрерывное обучение и экологическую чистоту, и представляет собой нечто большее, чем просто пункт назначения, он воплощает философию, приоритетами которой являются взаимосвязь личного благополучия и охраны окружающей среды.

**Ваше путешествие к осознанной жизни начинается здесь.**

# DHARANA ПЯТЬ ПУТЕЙ К САМОСОЗНАНИЮ



Наша философия благополучия следует пяти целостным путям, вдохновленным Панчакармой



## ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Наши программы по поддержанию благополучия начинаются с тщательной оценки и серии диагностических тестов, которые помогут определить ваше текущее состояние здоровья и потребности



## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Наши персонализированные программы помогут вам вновь открыть для себя пик физического здоровья. Проводя глубокий анализ, мы разрабатываем план, направленный на восстановление сил, гибкости и общего благополучия.



## ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценная, свежая, чистая, сезонная и местная еда — философия питания в Dhakarna Shillim проста. Укоренившись в древних аюрведических традициях, наши меню вдохновлено современными исследованиями в области питания. Техники медленного приготовления и уважение к щедрости Земли помогают сохранить естественные вкусы наших блюд.



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Наши эксперты предлагают индивидуальные решения: от глубокого консультирования до поведенческого профилирования DiSC (Доминирование, Влияние, Устойчивость и Добросовестность). Мы поможем вам лучше понять вашу уникальную эмоциональную среду и предоставим инструменты для эффективного управления вашими реакциями.



## ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ

Олицетворяя ключевые принципы индийской Веды и принимая древние практики Йоги, Пранайамы и медитации, в Dharana мы создали чуткую среду, способствующую вашему духовному росту и пути к самосознанию.

## ОЧАРОВАНИЕ ШИЛЛИМ

---

### ПРОГРАММЫ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

#### ДЕТОКС & ОЧИЩЕНИЕ

- Dharana Аюрведическая Панчакарма
- Dharana Искусство Детокса

#### ФИТНЕС & УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ

- Dharana Устойчивое Управление Весом
- Dharana Фитнес Фокус

#### АНТИСТРЕСС

- Dharana Отдых и Восстановление
- Dharana Психоэмоциональный Ретрит
- Dharana Йогический Путь

#### СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

- Dharana Ретрит Омоложения
- Dharana Ретрит повышения Иммуитета Расаяна

#### ИНДИВИДУАЛИЗИРУЙТЕ СВОЮ ПРОГРАММУ

- Dharana Целебные Практики
- 

### ПРОГРАММЫ КРАТКОСРОЧНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

- Dharana Суть Благополучия

## ОЧАРОВАНИЕ ШИЛЛИМ

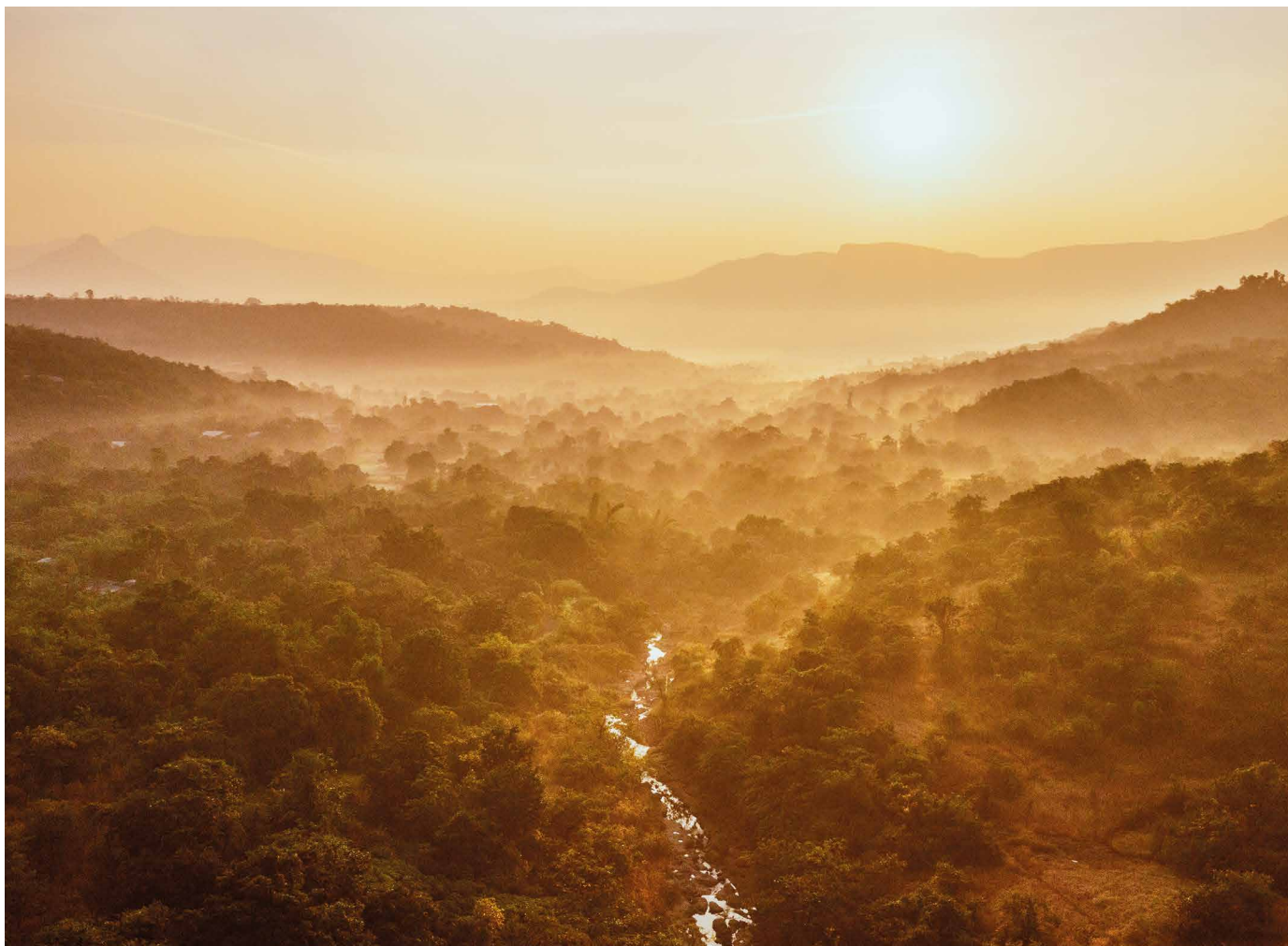


Краса и безграничные просторы природы Шиллим стали катализатором для рождения Dharana. Это идеальное место для уединения расположено в тихом, скрытом уголке долины. Сегодня Dharana at Shillim представляет собой пространство для исцеления, общения и восстановления, где гости могут собираться вместе, чтобы установить связь с этой древней землёй. Горы Сахьядри, тянущиеся параллельно западному побережью Индийского полуострова, являются местом обитания множества видов флоры и фауны, многие из которых можно встретить только в Индии и нигде больше в мире.

Этот регион считается одним из десяти самых значимых горячих точек разнообразия экосистем на планете. Он причислен к объектам Всемирного наследия ЮНЕСКО и входит в число восьми "горячих точек" биоразнообразия в мире. Шиллим — это деревня, расположенная в округе Мавал Талука в Пуна, штат Махараштра, на площади 2500 акров.



Всего в трех часах езды от Мумбаи и в двух часах от Пуны. Удобный доступ к ближайшим городам и туристическим местам, таким, как новый аэропорт в Нави Мумбаи (72 км) и международный аэропорт Мумбаи (110 км)



DHARANA  
Аюрведическая Панчакарма



# DHARANA АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ПАНЧАКАРМА



## Для физического и эмоционального очищения, меняющего жизнь

Продолжительность пребывания: 14/21/28 ночей

Панчакарма в Dharana — это высшее достижение в области комплексного очищения. Эта легендарная система детоксикации достигает новых высот благодаря уникальным методам аюрведического анализа, которые сочетают в себе традиционную мануальную диагностику пульса и современные научные технологии Naadi Tarangini. Мы начинаем с определения дисбалансов вашей dosha (доши) — трех биоэнергетических принципов, составляющих каждое человеческое тело. Это позволяет нам понять вашу Prakruthi (Пракрути) и Vikruthi (Викрути), что служит ключом к определению вашей врожденной конституции и того, что могло нарушить изначальное равновесие — от эмоционального стресса до образа жизни и привычек в питании.

Традиционная программа Панчакарма по биоуправлению индивидуализируется в соответствии с вашими конкретными потребностями и направлена на детоксикацию организма, укрепление здоровья кишечника, восстановление Agni (пищеварительного жара), очищение крови и лимфатической системы, содействие внутреннему оздоровлению и иммунитету, а также устранение обостренных дош для возвращения к гармонии. Цель — изгнать Ama (токсины) как на физическом, так и на психологическом уровнях, очищая каналы Srothas (Сротас), через которые тело получает питание и поддерживает 7 Dhattus (тканей).

Это процесс, который отличается удивительной тщательностью и точностью, с детально продуманной методикой и внимательным сопровождением врачей. Привлекательность Панчакармы заключается в том, что это не только физическое, но и эмоциональное очищение. В конечном итоге эта программа открывает портал к большей гармонии и спокойствию, помогая очистить разум и тело от груза прошлых неудач.

## ЦЕЛИ



Восстановить пищеварительный огонь (jataragni) и улучшить обмен веществ и питание (dhatvagni) через устранение отходов и токсинов (maalas). Это процесс перезагрузки для тех, кто хочет попроситься с физическими недугами (воспалениями, мышечным напряжением, артритом, проблемами со спиной и многим другим), а также эмоциональным багажом (стрессом, депрессией, тревожностью и т. д.). Мы работаем с глубокими нарушениями в организме, улучшаем здоровье кишечника, пищеварение и усвоение, повышая иммунитет и снижая воспаление.

Тщательно организованная Dinacharya (ежедневная рутина) и ежедневные консультации помогут вам чувствовать себя защищённым и поддержанным в том, что может оказаться непростым, но очень вознаграждающим процессом. Это не просто теория, а живой опыт, который сочетает индивидуализированное питание с мощными практиками для тела и ума, а также различными традиционными методами очищения. Наша цель — предложить детокс и очищение, которые становятся погружающим образовательным процессом.

## НАУКА И ПОДХОД



Аюрведа, что в переводе означает "наука о жизни", определяет здоровье как состояние, при котором тело свободно от токсинов, органы функционируют нормально, ум находится в покое, а эмоции — в гармонии. Как мы все знаем, давление современной жизни и токсичная окружающая среда могут вывести наши физические и психические системы из равновесия. Мы накапливаем токсины, что приводит к ухудшению работы оси тело-ум. Это открывает дверь для развития хронических, дегенеративных и неопределённых заболеваний. Пока современная наука догоняет, Аюрведа на протяжении тысячелетий признает связь между мозгом и кишечником.

Панчакарма — это испытанный и проверенный метод из древности, который был разработан для очищения тела и ума и, как следствие, для полировки зеркала души, что позволяет установить более близкие отношения с божественностью. В зависимости от ваших нужд, после первоначальной стадии употребления гхи (медицинского топленого масла) используются различные процедуры — от клизм до жидкостных очисток. Это позволяет устранить вредный Ама (токсины) через собственные органы и каналы выделения организма, что, в свою очередь, укрепляет иммунную систему, оптимизирует функциональность жизненно важных органов (таких как печень, селезёнка и почки) и восстанавливает здоровье и баланс.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА	14 ночей	21 ночь	28 ночей
Аюрведа и Йога консультации	2	3	4
Анализ Пракрути и Викрути	1	2	2
Спектрофотометрия для выявления тяжелых металлов и токсинов	1	1	1
Анализ состава тела	2	3	4
Инфракрасная сауна или травяная паровая ванна	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>			
Детокс-консультации с экспертами	По назначению	По назначению	По назначению
Консультация по благополучию или Медитация	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>			
Оценка физической подготовки и Анализ веса	1	1	1
Поход на пик Шиллима или Акваэробика или Физиотерапия	4	8	12
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>			
Йогасана или Лагхушанка или Пранайама или Крия (по предписанию)	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для детоксикации ума	1	1	1
Прогулка по лесу	3	4	5
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация нутрициолога	1	1	1
Диначарья и Ритучарья, основанные на Доша диете	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Аюрведические травяные добавки	По назначению	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	2	3	4
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>			
Аюрведическая Бахья Чикитса 60 минут , Удватханам или Чурна Сведам (по предписанию)	4	8	16
Индивидуальная Панчакарма по предписанию доктора, Шехапана, за которой следует Вамана или Виречана/Кашайа Васти или Насьям	По назначению	По назначению	По назначению
Аюрведическая целебная терапия 60 минут (Наваракижи или Пижиил или Елакижи)	4	8	16
Саундарьявардхни терапия 45 минут (Танлепа или Кара)	2	3	4

# DHARANA

## Искусство Детокса



# DHARANA ИСКУССТВО ДЕТОКСА



## **Ощутите глубину очищения с заботой о вашем теле и духе!**

Продолжительность пребывания: 5/7/14 ночей

Этот курс идеально подходит для тех, кто стремится к повышению энергии, ясности мышления и общему улучшению самочувствия. Наша фирменная программа детокса предлагает мягкое, но при этом весьма эффективное очищение, сочетающее в себе йогу, медитацию, физическую активность и различные процедуры и терапии. Эти методы основаны на древней мудрости аюрведы и современных практиках для улучшения здоровья, что гарантирует вам всесторонний подход к оздоровлению.

После оценки и анализа уровня окислительного стресса и накопленных токсинов в вашем организме (безинвазивные методы тестирования) мы индивидуализируем программы для каждого участника. Мы совместно определяем ваши цели, а затем наши эксперты предлагают эффективные меры для удаления токсинов и устранения факторов, мешающих усвоению важных питательных веществ и вызывающих усталость.

Наполнитесь силами и вдохновением, вооружившись множеством рекомендаций для домашнего применения !



## ЦЕЛИ



Наши врачи и специалисты освоят с вами «Искусство детокса». Подход к благополучию от Dharana поможет вам научиться правильно питаться и глубже понять микро- и макронутриенты в вашем рационе. Проведите детоксикацию и очистку организма, чтобы оптимизировать когнитивные, пищеварительные и метаболические функции, а также наладить работу таких жизненно важных органов, как печень, селезенка и почки.

Улучшите здоровье кишечника и пищеварение, избавьтесь от воспалений и избыточной кислотности, укрепите иммунитет и здоровье толстого кишечника, очистите кровь и лимфатическую систему, устранили токсины из организма, восполните запасы пищеварительных ферментов и, в итоге, просто почувствуйте себя лучше.

## НАУКА И ПОДХОД



Откройте для себя целебные процедуры от традиционного купинга и биоэнергетических сеансов до ручного лимфодренажа и инфракрасной детокс-сауны. Дайте своему организму шанс отдохнуть, а кишечнику— насладиться исцеляющей едой от Dharana.

Простое и полезное питание поможет организму избавиться от токсинов и воспалений. Это приводит к улучшению уровня pH в кишечнике, восстанавливая его баланс, уменьшая кислотность и, как следствие, снижает воспалительные процессы, которые могут вызвать хронические заболевания.

Подход к благополучию Dharana также способствует оптимизации микрофлоры кишечника, очищает толстую кишку, легкие, кровь и лимфатическую систему, детоксифицирует печень и улучшает работу кишечника.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

<b>ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>5 ночей</b>	<b>7 ночей</b>	<b>14 ночей</b>
Аюрведа и Йога Крияа консультации	1	1	1
Спектрофотометрия для выявления тяжелых металлов и токсинов	-	1	1
Анализ Пракрути и Викрути	1	1	1
Анализ состава тела	2	2	4
Гидроколонодетоксификация	1	1	2
Терапия банками	2	2	4
Детоксикация легких	1	1	2
Инфракрасная сауна	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>			
Консультация по благополучию или Медитация	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>			
Оценка физической подготовки и Анализ веса	1	1	1
Поход на пик Шиллима или Аквааэробика или Физиотерапия	1	2	4
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>			
Йогасана или Лагхушанка или Пранайама или Крияа )	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для детоксикации ума	-	-	1
Лепка из глины или прогулка по лесу или музыка	1	2	3
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация нутрициолога	1	1	1
План диеты, основанный на доше или Персональный план меню	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Детокс инфузии	По назначению	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	1	1	2
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>			
Традиционный фирменный ритуал 60 минут (Сахядри или Ручной Лимфодренаж или Чурна Сведам)	1	2	3
Биоэнергетическая терапия 60 минут (Биоэнергетический скраб для тела или Детокс Элементарная Биоэнергетическая терапия)	1	2	3
Общеукрепляющая терапия 60 минут (Термальный массаж или Марма или Балансировка Чакр или Тибетский Ку Нье)	1	2	3
Терапия очищения кожи 45 минут (Элементарное Обертывание или Удвартанам)	-	-	1
Садхьо Виречана и Аюрведическая Травяная паровая ванна	По назначению	По назначению	По назначению

DNARANA Устойчивое  
Управление Весом



# DNARANA УСТОЙЧИВОЕ УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ



## Для долгосрочного похудения

Продолжительность пребывания: 7/14/21/28 ночей

Достигните своего идеального веса! Узнайте эффективные стратегии похудения и, что более важно, научитесь внедрять здоровые привычки в повседневную жизнь. Наши опытные врачи и специалисты оценят и проанализируют причины накопления веса, используя разнообразные научные, но при этом неинвазивные тесты и обсудят ваши образ жизни и привычки. С их поддержкой вы сможете добиться устойчивого снижения веса, опираясь на интегрированный подход к благополучию от Dharana.

Коррекция вашей метаболической функции осуществляется через прогрессивную программу, которая балансирует вашу конституцию, насыщает организм без крайних ограничений, укрепляет тело и успокаивает ум с помощью йоги и медитации. Станьте более стройными, победите усталость, укрепите мышечную массу и повысьте самооценку, а также ощутите прилив энергии и гармонию!



## ЦЕЛИ



Разбудите свой метаболизм, избавьтесь от лишней жидкости, придайте своему телу тонус, снимите напряжение и физический дискомфорт, нормализуйте уровень сахара в крови и гормонов, и наблюдайте, как уменьшается подкожный и васкулярный жир. Эта программа направлена на формирование здоровых привычек. Когда внутренние конфликты ума будут разрешены, сердце и разум достигнут эмоционального баланса - это станет тем самым ключом к управлению здоровым весом. Да, потребуются немного воли, но это только укрепит вашу внутреннюю решимость, а профессиональная команда будет рядом, поддерживая вас на каждом шагу.

Откройте для себя секреты устойчивого контроля веса. С помощью эффективных методов и внимательных практик мы поможем вам справиться с «ложным голодом» – тем внутренним голосом, который заставляет вас есть больше, чем действительно нужно. Научитесь распознавать сигналы вашего тела и осознанно выбирать то, что лучше всего питает вас. Мы погрузимся в мир микро- и макронутриентов, вооружив вас знаниями для избавления от лишнего жира и формирования устойчивых изменений в образе жизни.

## НАУКА И ПОДХОД



Мы объединяем традиционные методы анализа с аюрведическими процедурами, чтобы гармонизировать все системы вашего организма без жестких ограничений и резких изменений. Такие процедуры, как Удвартанам и Чурна Сведам, способствуют улучшению кровообращения по всем каналам тела, тогда как массажи Абхьянга и травяные паровые бани помогают вывести токсины. Завершающий этап – Прадхана Карма – обеспечит полное избавление от токсинов и нормализацию обмена веществ.

Вы также получите консультации наших экспертов по лечебному питанию и восстановлению физических сил, чтобы сбалансировать гликемический индекс, увеличить подвижность и противодействовать малоподвижному образу жизни. Узнайте, как разумно контролировать калорийность и продолжать процесс очищения в домашних условиях.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

<b>ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>7 ночей</b>	<b>14 ночей</b>	<b>21 ночь</b>	<b>28 ночей</b>
Проверка состояния здоровья, анализ крови	-	-	-	1
Прогрессивный анализ состава тела для изучения закономерностей метаболизма	7	14	21	28
Аюрведа и Йога консультации	2	3	3	4
Анализ Пракрути и Викрути	1	2	2	2
Спектрофотометрия для выявления металлов и токсинов	1	1	1	1
Гидроколонодетоксикация или Садхьо Виречана	1	2	2	2
Терапия банками	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Инфракрасная сауна или травяная паровая баня	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>				
Консультация по снижению веса с экспертами	1	3	3	4
Трансцендентальная медитация для лучшего контроля ума	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Консультация по благополучию, направленная на расширение метаболических знаний	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>				
Оценка физической подготовки	-	-	-	1
Поход на пик Шиллима или Аквааэробика или Физиотерапия или Пилатес	2	8	8	12
Термальная прогулка	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>				
Йогасана или Крия или Пранайама	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для детоксикации ума	1	1	1	1
Прогулка по лесу	2	4	4	5
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>				
Консультация нутрициолога	1	1	1	1
План диеты, основанный на доше с соблюдением принципов нутрициологии	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Аюрведические травяные добавки или Детокс инфузии	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	1	3	3	4
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>				
Традиционные ритуалы 60 минут : Удвартанам, или Ручной лимфодренаж, или Чурна Сведам, или Пижичил, или Пинда Сведам.	2	8	8	12
Индивидуальная Панчакарма по рекомендации врача (Снехапана, за которой следует Вамана или Виречана / Кашая Вастхи, Анувасана Вастхи или Насьям).	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Общеукрепляющая терапия 60 минут (Термальный массаж или Марма или Балансировка Чакр или Тибетский Ку Нье)	2	8	8	12
Фирменная терапия 60 минут (массаж Сахьядри, массаж Ванушадхи или рефлексотерапия Панча Коша)	1	3	3	4
Терапия по Очищению и Омоложению 45 минут (Элементарная телесная терапия или другая, по предписанию)	1	3	3	4

DHARANA  
Фитнес Фокус



# DHARANA ФИТНЕС ФОКУС



## **Для улучшения тонуса, силы и выносливости**

Продолжительность пребывания: 5/7/14/ ночей

Улучшите тонус мышц, увеличьте подвижность суставов и развеите силу и гибкость. Эта программа поможет оценить и проанализировать ваш текущий уровень физической подготовки, работоспособности, осанки и ментального состояния с помощью различных неинвазивных методов. Она идеально подойдет тем, кто нуждается в реабилитации плечевого сустава, восстановлении после операции, повышении выносливости опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, стабильности и выравнивании суставов, а также улучшении нейромышечного здоровья.

Вас ждет насыщенный режим тренировок, поддерживаемый расслабляющими терапиями для полного восстановления. Узнайте, как достичь оптимальной выносливости и уровня физической подготовки с помощью натуральных оздоровительных методов. В программу входят разнообразные тренировки, от пеших прогулок по живописным окрестностям Шиллима до аквааэробики, пилатеса и йоги. Вы также глубже осознаете важность правильного питания для поддержания максимальной выносливости и физической формы. Вернитесь домой более стройными, сильными, с подтянутыми мышцами и с новой мотивацией!



## ЦЕЛИ



Знание – это сила, и наша уникальная восстанавливающая программа предлагает настоящую школу физической активности, охватывающую множество взаимосвязанных аспектов. Постуральный анализ от нашего опытного физиотерапевта поможет вам внедрить корректирующие меры, которые улучшат вашу физическую форму без лишнего напряжения. Мы сосредотачиваем внимание на гибкости и подвижности суставов, а также на укреплении тела и мышц, уделяя особое внимание позвоночнику, коленям и бедрам. Наш естественный подход к здоровью станет отличным дополнением к вашим повседневным привычкам, облегчая их интеграцию в обыденную жизнь.

«Фитнес сознания» – это один из ключевых аспектов нашей программы, который помогает разрешить внутренние конфликты между физическим и психологическим пониманием фитнеса, что, в свою очередь, способствует улучшению физического восстановления и эмоционального баланса. Вы ощутите улучшение состояния мышц, а также научитесь управлять болевыми ощущениями.

## НАУКА И ПОДХОД



Наши эксперты проводят анализ походки, осанки и рациона питания, чтобы выявить факторы, которые могут препятствовать вашей способности достичь оптимальной выносливости.

На основе полученных данных мы разрабатываем индивидуальный план, который объединяет различные подходы, включая физиотерапию, целебное питание, персонализированные оздоровительные процедуры, а также магию аюрведы, йоги и натуропатии.

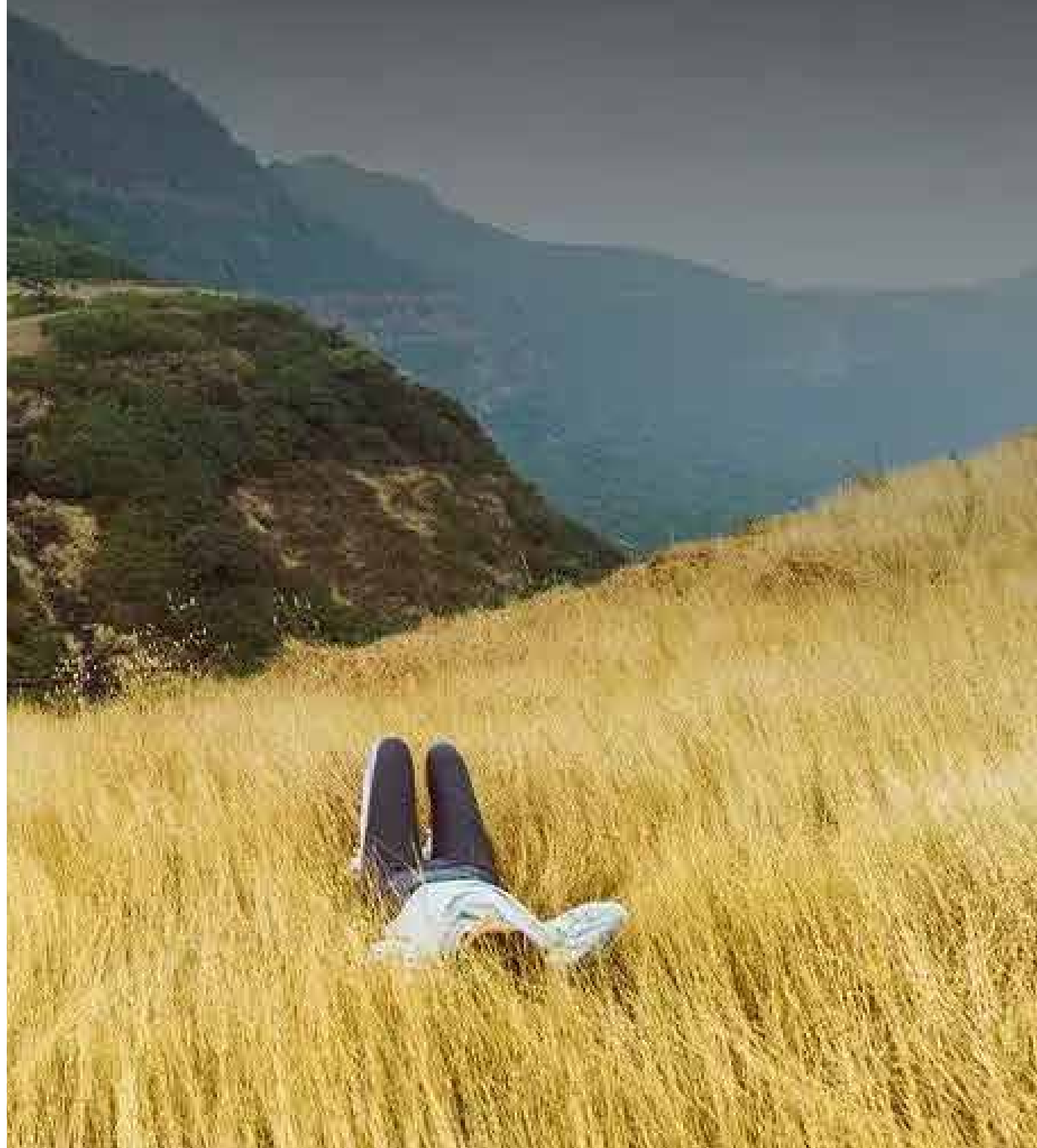
Вместе мы поможем вам достичь той выносливости, тонуса мышц и уровня физической подготовки, о которых вы мечтаете!

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Аюрведа и Йога Крияа консультации	1	1	1
Спектрофотометрия для выявления Окислительного стресса, тяжелых металлов и токсинов	-	1	1
Анализ Пракрути и Викрути	1	1	1
Прогрессивный анализ состава тела для изучения метаболизма, Уровня увлажнения и Общей выносливости	5	7	14
Гидроколонодетоксикация	По назначению	По назначению	По назначению
Терапия банками	По назначению	По назначению	По назначению
Инфракрасная сауна	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС			
Консультация по благополучию или Медитация	По назначению	По назначению	По назначению
Тратака и другие более глубокие медитации для лучшего контроля сознания и Когнитивного расслабления	По назначению	По назначению	По назначению
Коррекция осанки	По назначению	По назначению	По назначению
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ			
Оценка выносливости и физической подготовки	1	1	1
Поход на пик Шиллима или Физиотерапия	По назначению	По назначению	По назначению
Аквааэробика	По назначению	По назначению	По назначению
Функциональная тренировка	По назначению	По назначению	По назначению
ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ			
Йогасана или Йога Нидра или Пранайама	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для внешнего и внутреннего покоя	-	-	1
Прогулка по лесу	По назначению	По назначению	По назначению
ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ			
Консультация нутрициолога для повышения выносливости	1	1	1
Аюрведические травяные добавки или Dharana инфузии	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Детокс инфузии	По назначению	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	1	1	2
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ			
Традиционные ритуалы 60 минут, для развития мышечного тонуса и выносливости: Дханьямла Дхара, или Наабхи Абхьянга, или Удвартханам, или МЛД, или Чурна Сведам, или Пижичил, или Пинда Сведам, или Наваракижи.	1	2	3
60 минут терапия: Термальный Этомассаж, или массаж Марма или чакральный, или Тибетский массаж Ку Нье	1	2	3
Аюрведическая процедура элиминации в соответствии с рекомендациями врача	По назначению	По назначению	По назначению
Индивидуальная комплексная тренировка на природе, рекомендуемая после консультации продолжительностью от 45 до 60 минут: Прогулка по лесу или ручью (по сезону), Йога, Медитация или Пранайама	2	3	5

# DHARANA

## Отдых и Восстановление



# DNARANA ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

## **Для глубокого расслабления и заботы о себе**

Продолжительность пребывания : 5/7/14 ночей

Сочетая древнюю мудрость аюрведы с современными практиками, наша программа предлагает уникальное путешествие к расслаблению и омоложению. Это идеальное решение для тех, кто стремится разобраться с тревогой и управлением эмоциями, чувствует себя на грани или перегружен жизненными обстоятельствами. Жители мегаполисов, живущие в условиях высокого стресса, и все, кто ощущает усталость от повседневной рутины, смогут наладить гормональные процессы, повысить уровень эндорфинов и улучшить качество сна.

Наша оздоровительная программа работает с осью «кишечник-мозг», чтобы вернуть вам внутреннюю энергию и оптимизировать здоровье кишечника. Насладитесь восстанавливающими процедурами и разнообразными терапиями, которые помогут вам избавиться от стресса и улучшить качество сна. Позвольте себе погрузиться в мир гармонии и уюта!



## ЦЕЛИ



Примите трансформационный подход Dharana к благополучию. Научитесь владеть устойчивым мышлением и освоить техники управления стрессом, которые станут для вас привычкой даже после завершения программы. Программа поможет вам лучше справляться с тревогой в долгосрочной перспективе и научит, как позитивно реагировать на негативные стороны окружающего мира. Когда вы в последний раз чувствовали себя по-настоящему отдохнувшим? Теперь - ваше время. Спите спокойно, питайтесь правильно, наполняйте каждую клетку своего тела свежим воздухом, сохраняйте любопытство и подарите себе возможность начать все заново.

## НАУКА И ПОДХОД



Методы нашей диагностики помогают измерить уровень окислительного и когнитивного стресса и включают в себя все от аюрведической консультации и анализа состава тела до иридологии и фитнес-оценки. Программа включает персонализированное питание, трансформирующее лечение (рефлексология, Широухара, скрабы), прогулки на природе, йога-нидра и, возможно, даже кулинарный мастер-класс.

Погрузитесь в новый исцеляющий образ жизни и возьмите под контроль свое здоровье и благополучие. Узнайте практические техники разрешения внутренних конфликтов, чтобы справиться с такими проблемами, как тревога, бессонница, психосоматические симптомы, гипертония, диабет. Ощутите подъем уровня эндорфинов. Вернитесь домой в состоянии гармонии и баланса.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

<b>ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>5 ночей</b>	<b>7 ночей</b>	<b>14 ночей</b>
Аюрведа консультации	1	1	1
Спектрофотометрия для выявления Окислительного стресса	-	1	1
Анализ Пракрути и Викрути	1	1	1
Анализ состава тела	2	2	4
Иридология – сканирование радужной оболочки глаза	1	1	1
Терапия банками или Прижигание	2	2	4
Инфракрасная сауна	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>			
Консультация по благополучию или Медитация	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>			
Поход на пик Шиллима или Акваэробика или Физиотерапия	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>			
Йогасана или Йога Нидра или Пранайама	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для внутреннего и внешнего покоя	-	-	1
Прогулка по лесу или Музыкальная терапия	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация нутрициолога	1	1	1
Персонализированный план диеты	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Снимающие стресс инфузии	По назначению	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	1	1	2
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>			
Традиционный успокаивающий ритуал 60 минут (Широдхара, или Такрадхара, или Широласти, или Кширадхара)	1	2	3
Фирменная терапия для снятия стресса 60 минут (Чакральный массаж или Ванушадхи, Сахьядри или Кундалини)	1	2	3
60-минутная терапия Тибетская Ку Нье или Набхи Абхьянга, или рефлексотерапия баланса Панчакоши)	1	1	3
Терапия 45 минут (Загар Лепа, обертывание или скраб для тела)	1	1	3

DNARANA  
Психоэмоциональный  
Ретрит



# DHARANA ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕТРИТ



## Для лучшей стрессоустойчивости

Продолжительность пребывания: 5/7 ночей

Древняя мудрость для современного человека. Этот ретрит — идеальное место для тех, кто стремится обрести эмоциональную гармонию и глубинный покой. Вы сможете очистить свои мысли, освободиться от эмоциональных и физических блокировок и найти внутренний баланс. Применение трансформационного подхода Dharana Wellbeing поможет вам избежать нездоровых привычек в питании, внедрить ежедневные практики расслабления, заняться физической активностью и развить творческое мышление. Перезагрузите свои мыслительные процессы, примите истину «реальности», которой учат древние индийские писания и мудрецы, отпустите все, что больше не приносит вам пользы (особенно воспоминания о прошлом и обиды) и восстановите естественные процессы своего организма.

На этом ретрите наши эксперты поделятся с вами методами по развитию самодисциплины, борьбе со стрессом, улучшению качества сна, укреплению уверенности в себе, освобождению от эмоциональных блокировок и повышению концентрации. В конечном итоге, с помощью простой концентрации, вы улучшите связь между телом, умом и душой.

Мы часто воспринимаем стресс как норму, однако то, как мы реагируем на внешний мир, можно контролировать с помощью развитого интеллекта, повышенной осознанности и практических инструментов. Примите и развивайте устойчивый образ мышления, и заберите с собой множество новых полезных навыков. Это может стать настоящим переворотом в вашей жизни.



## ЦЕЛИ



Овладейте техниками стрессоустойчивости, чтобы восстановить внутреннее равновесие, успокоить перегруженный разум и справиться с тревогой, депрессией, хроническими психологическими травмами, фобиями и посттравматическим расстройством. Избавьтесь от гормонов стресса, таких как кортизол, используя наши исцеляющие методы. Найдите радость внутри себя, чтобы повысить уровень эндорфинов, и следуйте гармоничной циркадной ритмике, чтобы наладить баланс критически важного мелатонина для крепкого сна.

Этот ретрит поможет добраться до корней ваших проблем и станет идеальным решением для тех, кто стремится к большему удовлетворению в отношениях, к духовному росту и восстановлению после операций. Будьте уверены, наши специалисты чутки и заботливы, они помогут вам справиться с любыми трудностями – от прошлых травм до текущих стрессов.

## НАУКА И ПОДХОД



Наши эксперты внимательно проанализируют уровень окислительного стресса и накопленных токсинов в вашем организме с помощью специализированных неинвазивных тестов. Затем мы разработаем основную программу, объединяющую целебное питание от Dharana, физическую активность и консультации, которая будет адаптирована под ваши индивидуальные потребности и поможет восстановить метаболический и эмоциональный баланс.

Наша цель – не только устранить психосоматические симптомы, но и укрепить связь между кишечником и мозгом, что будет способствовать улучшению природных ритмов вашего организма и повышению иммунитета. Вы сможете ощутить всё – от силы тишины и ритуалов очищения ауры, которые настроят ваши чакры на высокие вибрации, до захватывающих пеших походов по живописным тропам Шиллим. Это инвестиция в ваше будущее внутреннее спокойствие.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

<b>ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>5 ночей</b>	<b>7 ночей</b>
Аюрведа или Йога Крийа консультации	1	1
Биоэнергетические маркеры функциональности органов и когнитивного стресса	1	1
Спектрофотометрия для выявления Окислительного стресса	-	1
Анализ Пракрути и Викрути	1	1
Анализ состава тела	3	4
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>		
Консультации по вопросам психоэмоционального благополучия	1	1
Консультация по благополучию	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>		
Оценка физической подготовки и Анализ веса	1	1
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>		
Йогасана или Йога Нидра или Пранайама или Медитация	По назначению	По назначению
Хаван для внешнего и внутреннего покоя	-	1
Лепка из глины, или Ширин Юко, или Музыкальная терапия	По назначению	По назначению
Моуна – сила молчания	1	1
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>		
Консультация нутрициолога	1	1
План диеты, основанный на доше или Персональный план меню	Ежедневно	Ежедневно
Настои для повышения жизненного тонуса	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	1	2
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>		
Традиционный успокаивающий ритуал 60 минут (Широдхара, или Такрадхара, или Шировасты, или Кширадхара)	2	3
Благословения Махабхуты через ритуалы исцеления и энергетического очищения	2	3
Лепана	2	3

# DHARANA

## Йогический путь



# DNARANA ЙОГИЧЕСКИЙ ПУТЬ



## Для духовных поисков

Продолжительность пребывания: 7/14/21/28 ночей

Подходит для всех уровней подготовки. Эта программа открывает портал для самопознания, внутренней рефлексии, глубокомысленной медитации и уединения. В соответствии с подлинными индийскими традициями, её цель сосредоточена на исцелении вашего духовного благополучия и улучшении координации ума и тела, а также для достижения осознанности. Наш восьмиступенчатый йогический подход включает Яму (ваш моральный кодекс), Нияму (личная дисциплина), Асану (йогические позы), Пранайаму (контроль дыхания), Пратйахару (отвлечение чувств), Дхарану (концентрацию/осознанность), Дхьяну (медитацию) и, наконец, Самадхи – высшее состояние самоосознания и спасения. Вы изучите множество древних техник, которые поддержат ваш путь к осознанному бытию. Вернитесь домой с улучшенной гибкостью, сконцентрированным вниманием, заметными улучшениями осанки, ясным сознанием и глубоким чувством осознанности. Погружение и преображение.



## ЦЕЛИ



Пробудите мощь высшего сознания и энергии Кундалини, освоив восемь аспектов йоги — путь к самосовершенствованию, который постепенно очищает каждую чакру. Избавьтесь от загрязнений ума, тела и души, таким образом, вы соединитесь с основами йоги, звучащими в сутрах: "Йогена Читасья Падена Вача, Малам Шарирасья Ча Вайдикена".

Комплексный подход позволит вам открыть источник большей любви и уважения как к внутреннему миру (телу), так и к внешней реальности (вселенной), способствуя возвращению к состоянию сбалансированного блаженства.

Вы ощутите значительное снижение стресса, тревоги, усталости и депрессии, улучшение когнитивных функций и дыхания, а также уменьшение хронического воспаления, которое часто является корнем заболеваний, связанных с образом жизни и обменом веществ. Подарите себе гармонию и здоровье с йогой — идеальным путем к полноценной жизни!

## НАУКА И ПОДХОД



Откройте для себя восстанавливающие процедуры, насладитесь сессиями Йога Мудра и Нидра, очистительными Крия, практикуйте медитацию Тратаку и наполните тело Саттвической кухней и аюрведическими травяными добавками. Это действительно уникальный опыт: погружение в древнее наследие индийской йоги, в основе которого лежит стремление к единству.

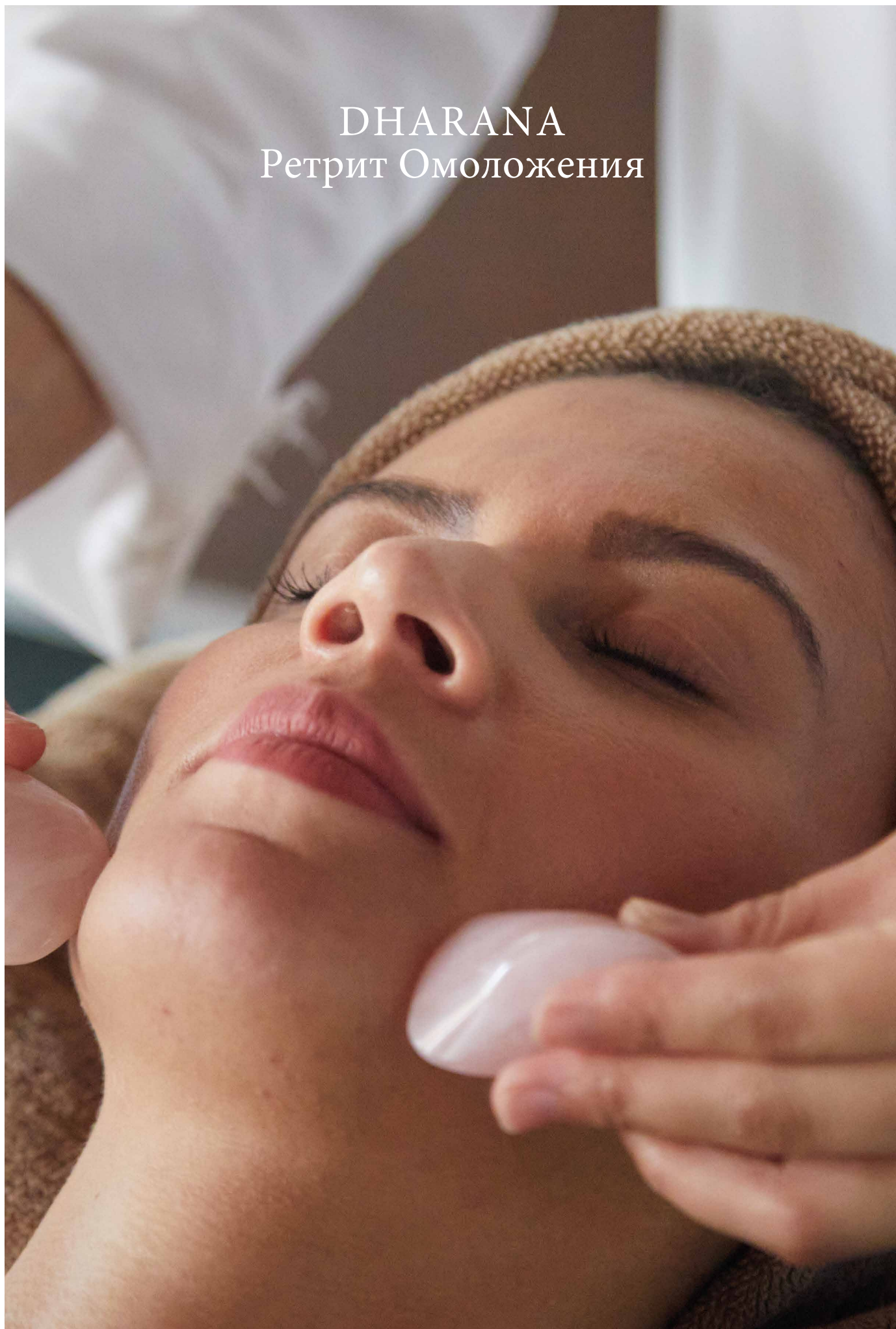
Йогические практики воздействуют не только на мышцы и кости. Каждый орган и система тела извлекают выгоду, что создает удивительный баланс физического, физиологического и психологического состояния.

Естественно, великолепная атмосфера Dharana at Shillim, пронизанная глубокими космическими энергиями, также играет ключевую роль в повышении осознанности и исцеления.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА	7 ночей	14 ночей	21 ночь	28 ночей
Йога Крия консультации	2	2	3	4
Анализ Пракрути и Викрути	1	1	2	2
Анализ энергетических каналов	1	1	1	1
Инфракрасная сауна или Травяная паровая ванна	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1	1
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС				
Детокс консультации с экспертами	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Беседа о благополучии, посвященная расширению возможностей для понимания взаимосвязи разума и тела	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Тратака для лучшего контроля сознания	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Управление когнитивным стрессом	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ				
Оценка физической подготовки и Анализ веса	1	1	1	1
Поход на пик Шиллима или Акваэробика или Физиотерапия	2	4	8	12
ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ				
Йогасана с различными формами Хатхи, Виньясы, Аштанги	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Лагхушанкха Пракшалана и йогические крии для очищения	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Медитация и Пранайама	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для очищения ума	1	1	1	1
Прогулки по лесу, Музыкальная терапия или Ширин Юко	2	3	4	5
Йога Мудра сессии	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ				
Консультация эксперта по питанию и диете дош	1	1	1	1
Диета дош на основе Диначарьи и Ритучарьи	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Аюрведические травяные добавки	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Оздоровительный и Сатвический кулинарный сеанс	1	2	3	4
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ				
Традиционные процедуры 60 минут: Абхьянга или травяная паровая баня, Широадхара или Такрадхара	2	4	8	16
Сеанс аюрведической панчакармы	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Фирменные процедуры 60 минут: Рефлексология Панчкоши, массаж чакр или массаж Кундалини	2	4	8	16
Индивидуальные терапии 60 минут: Йога или Пранайама или тибетская поющая чаша или Тратака	1	2	3	4

DHARANA  
Ретрит Омоложения



# DHARANA РЕТРИТ ОМОЛОЖЕНИЯ



## **Для комплексного омоложения**

Продолжительность пребывания: 5/7/14/21 ночей

Почувствуйте себя моложе, начав программу, которая естественно замедляет процесс старения и наполняет вас внутренней энергией и сиянием. Врачи и специалисты Dharana оценят ваш хронологический возраст в сравнении с метаболическим. На основе этого будет разработана программа, направленная на повышение жизненной энергии, улучшение генерации коллагена, оптимизацию регенерации клеток и восстановление тканей, а также поддержку иммунной системы.

Погрузившись в целостную методологию, составляющую основу подхода благополучия Dharana, вы ощутите наполнение жизненными силами, улучшите микрофлору кишечника, регенерацию клеток, здоровье тканей и активизируете микроциркуляцию. Путешествие, которое способствует здоровому старению, раскрывает внутреннюю энергию и углубляет сознание, оставляет вас сияющим, полным сил и с позитивным взглядом на будущее.



## ЦЕЛИ



Приоткройте завесу своей внутренней и внешней сияющей красоты. Стабилизируйте уровень коллагена, уменьшите усталость, улучшите микрофлору кишечника, поддержите работу надпочечников и сохраните молодость. Эта восстанавливающая программа активизирует адаптивный иммунитет, помогает избавиться от хронических инфекций и аллергий, способствуя укреплению тканей и насыщая организм микроэлементами.

Погрузитесь в практики, которые преобразят вашу жизнь и откроют вам глаза на такие ключевые аспекты, как микро- и макро-нутриенты, вдохновляя вас перейти к более здоровому образу жизни. Это будет невероятный опыт, который оставит вас полными вдохновения.

## НАУКА И ПОДХОД



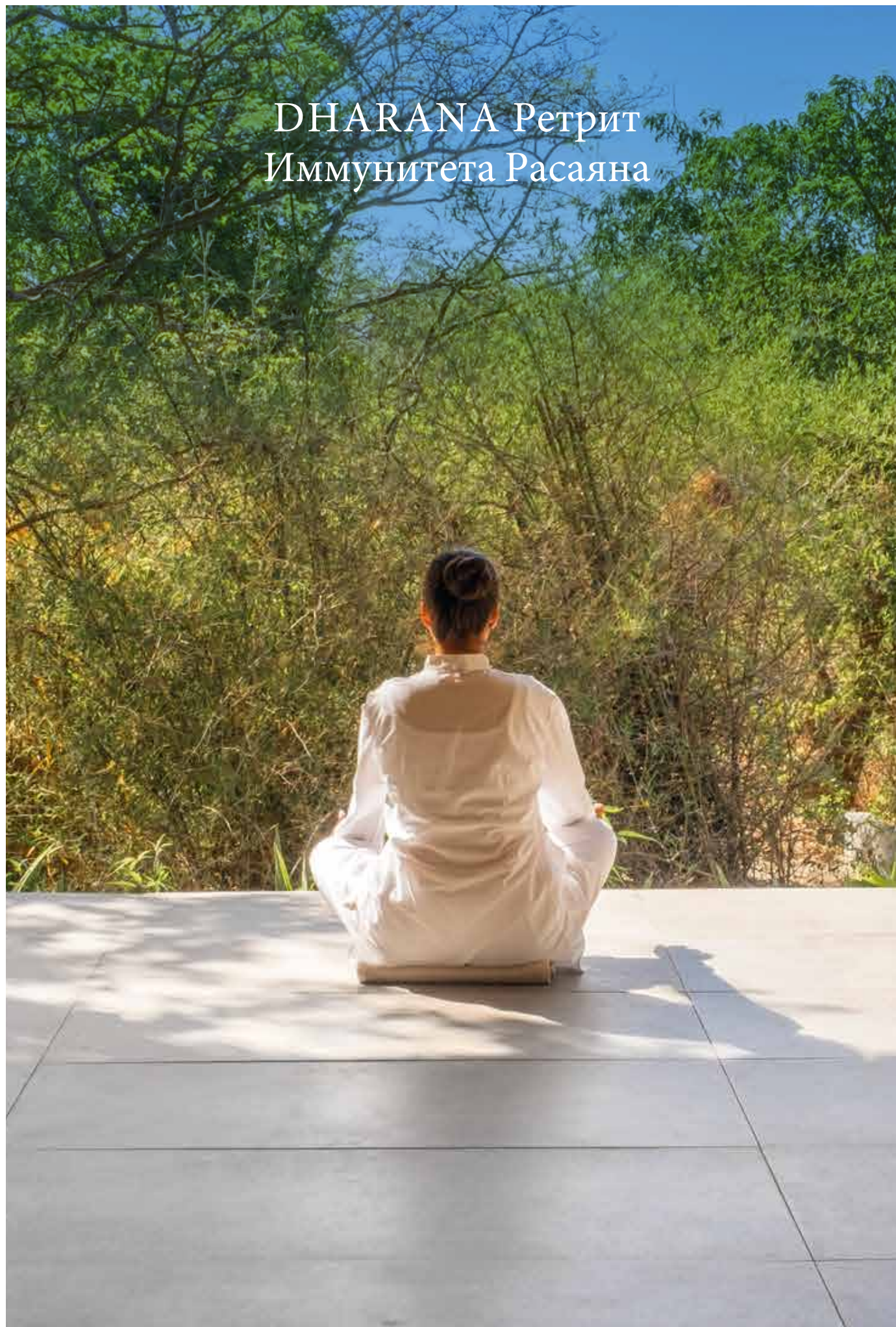
Наши врачи и специалисты сначала проведут оценку физиологического и физического воздействия вашего текущего образа жизни, а также вашей генетической предрасположенности, с помощью ряда высокотехнологичных неинвазивных тестов. Исходя из ваших индивидуальных потребностей, мы разрабатываем трансформационную программу, направленную на оптимизацию восстановления тканей, укрепление вашей иммунной системы и естественное принятие старения.

Эта программа безупречно сочетает в себе древние аюрведические практики обновления и новейшие технологии. Она включает в себя все – от персонализированного ухода за кожей до восстановительных энергетических процедур и мудрости траволечения. Ключевым фокусом является укрепление вашего Оджаса – жизненной силы, которая питает вашу энергетику, иммунитет и внутреннюю "радость". Укрепление Оджаса влечет за собой усиление жизненной силы, иммунитета и внутренней "радости", поэтому эта программа разработана комплексно, как для поддержки вашего психического и эмоционального благополучия, так и для физической силы..

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

<b>ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>5 ночей</b>	<b>7 ночей</b>	<b>14 ночей</b>	<b>21 ночь</b>
Аюрведа или Йога Крийа консультации	1	1	1	1
Спектрофотометрия для выявления Окислительного стресса	-	1	1	1
Геммология (уход за кожей)	1	1	1	1
Терапия банками или Прижигание	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Инфракрасная сауна	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>				
Трансцендентная Медитация для лучшего контроля сознания и Омоложения	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Консультация по благополучию, расширяющая знания об омоложении	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>				
Оценка физической подготовки и Анализ веса	1	1	1	1
Поход на пик Шиллима или Аквааэробика или Физиотерапия	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>				
Йогасана или Йога Нидра или Пранайама	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для внешнего и внутреннего покоя	-	1	1	1
Прогулка по лесу	1	1	2	3
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>				
Консультация нутрициолога для выявления дефицитов и коррекции питания	1	1	1	1
Составление персонализированного плана питания	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Омолаживающие инфузии	По назначению	По назначению	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	1	1	2	3
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>				
Традиционные ритуалы коррекции возраста 60 минут по рекомендации врача (Кширадхара или Пижичил, Наваракижи или Дханьямала ка Дхара)	2	2	4	8
Массаж тела 60 минут (Аметистовый гель для душа, или массаж Мармы и чакр, уравнивающий, или тибетский Ку Нье, или Сахиадхри, или рефлексотерапия)	2	3	6	12
Очищение кожи по геммологическим принципам за 45 минут или элементарная омолаживающая терапия	1	1	2	3
Аюрведа Панчакарма по совету доктора	-	-	1	1

DHARANA Ретрит  
Иммунитета Расаяна



# DHARANA РЕТРИТ ИММУНИТЕТА РАСАЯНА



## Для укрепления иммунитета

Период пребывания : 5/7 ночей

Инвестируйте в свою жизненную силу и долголетие, обогатите качество своей жизни! Наша антивозрастная программа укрепляет ваш иммунитет, поддерживает надпочечники, помогает справиться с повторяющимися аллергиями и инфекциями, улучшает ваш метаболический возраст, способствует регенерации клеток и повышает энергию.

Поддержите и укрепите свою иммунную систему и микроциркуляцию, используя природные методы, которые мы рекомендуем в рамках нашего подхода Dharana Wellbeing. Мы предложим вам сбалансированную диету, обеспечивающую оптимальное поступление микро- и макроэлементов, что улучшит здоровье кишечника, снизит чувство усталости и улучшит здоровье тканей.

Наша команда экспертов поможет вам справиться с негативными последствиями дегенеративного образа жизни, такими как неправильный сон и нездоровое питание. Уезжая, почувствуйте себя очищенными и полными энергии, с повышенным иммунитетом и ярким жизненным сиянием!



## ЦЕЛИ



Повысьте свой тонус и верните себе энергию и жизненную силу! Эта программа поможет сохранить молодость, улучшая ваш агни (пищеварительный огонь), налаживая работу кишечника, восстанавливая естественное увлажнение и способствуя выработке коллагена. Мы позаботимся о микрофлоре кишечника, чтобы избежать накопления токсинов, которые могут ослабить иммунную систему.

Получите актуальные рекомендации и консультации для поддержания здорового образа жизни. Научные исследования показывают, что длительный стресс оказывает негативное влияние на иммунитет. Мы поможем вам справиться с последствиями COVID, пищеварительными проблемами и повседневным стрессом. Восстановите свою естественную красоту!

## НАУКА И ПОДХОД



С помощью современных тестовых методик наш врач оценит ваш хронологический возраст и сопоставит его с вашим метаболическим возрастом, а также выявит генетическую предрасположенность к определённым заболеваниям. Этот процесс не только даёт мощный стимул, но и предоставляет ценные инсайты о вашем будущем здоровье.

Методики Dharana, основанные на многовековых традициях Аюрведы, помогут оптимизировать клеточную жизнеспособность и восстановить ткани, снизить уровень стресса и укрепить иммунитет. В программу входят всё: от очищения кишечника до пранического исцеления, специально подобранные настои, консультирование, успокаивающие процедуры и походы на природу.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

<b>ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>5 ночей</b>	<b>7 ночей</b>
Аюрведа или Йога Крия консультации	1	1
Биоэнергетический анализ для определения аллергии и эффективности иммунной реакции организма	1	1
Спектрофотометрия для выявления тяжелых металлов и токсинов	-	1
Анализ Пракрути и Викрути	1	1
Анализ состава тела	3	4
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>		
Консультация по благополучию и сознательности	1	1
Консультация с экспертами	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>		
Оценка физической подготовки и Анализ веса	1	1
Термальные прогулки	-	Ежедневно
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>		
Пранайама для облегчения дыхания и оптимизации дыхательного объема легких	По назначению	По назначению
Хаван для внешнего и внутреннего покоя	-	1
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>		
Консультация нутрициолога	1	1
Составление персонализированного плана диеты	Ежедневно	Ежедневно
Инфузии для повышения жизненного тонуса	По назначению	По назначению
Кулинарный сеанс , посвященный усилителям иммунитета	1	2
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>		
Садхьо Виречана / Очищение толстой кишки	1	3
Традиционные успокаивающие процедуры 60 минут (Широдхара)	2	3
Благословения Махабхуты , пранические процедуры исцеления и энергетического очищения	2	3

DHARANA  
Целебные практики



## DNARANA ЦЕЛЕБНЫЕ ПРАКТИКИ



### **Для целостного подхода к специфическим особенностям вашего здоровья**

Продолжительность пребывания : 14/21/28 ночей

Эта программа идеально подходит для тех, кто сталкивается с конкретными проблемами со здоровьем. Хотя у нас есть общее описание программы, каждый аспект может быть адаптирован к вашим индивидуальным запросам и потребностям. От усталости, мигрени, астмы и синусита до стрессовых головных болей, заболеваний печени и эндокринной системы, диабета, ожирения, проблем с щитовидной железой, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний — мы верим в персонализированный подход к благополучию. Разнообразные натуральные и растительные лекарства, а также индивидуальные программы благополучия будут подобраны в соответствии с вашими потребностями. Аюрведический анализ Пракрути и Викрути через Нади освещает хронические недуги и помогает в их лечении.

В то же время пять направлений, охваченных подходом Dharana к благополучию (включая Целебное Питание, Физическое Восстановление, Эмоциональный Баланс и Духовную Гармонию), помогут обеспечить ваше общее здоровье на долгосрочной основе. Вернитесь домой, вооруженные советами по здоровому образу жизни, и наполненные вдохновением и энергией!



## ЦЕЛИ



Успокойте свою нервную систему, приведите в гармонию эмоции, успокойте разум и восстановите внутреннее равновесие. Мы разрабатываем эту программу с учётом ваших индивидуальных потребностей, создавая трансформационный опыт, который позволит вам открыть новые горизонты здоровья. Общая идея заключается в стремлении принять целостные методы исцеления, которые улучшают понимание здоровья как единства разума, тела и духа.

Поскольку мы делаем уклон на эмоциональную гармонию, гормональное обновление и клеточную регенерацию, связь между разумом и телом стабилизируется, а симптомы уходят. Наша цель – помочь вам принять подход «профилактика лучше, чем лечение» в вашем образе жизни.

## НАУКА И ПОДХОД



Вместо строгих ограничений и резких изменений в образе жизни, наша программа предлагает инновационный подход, который объединяет целебное питание, изысканные расслабляющие процедуры для благополучия (адаптированные в соответствии с вашими потребностями и диагностическими результатами), а также физическое восстановление.

Наши процедуры, такие как Чурна Сведдам (массаж с травяными компрессами), способствуют улучшению кровообращения, а массаж в 4 руки Абхьянга и травяные паровые бани помогают освободить организм от токсинов, подготавливая его к финальному этапу коррекции метаболизма.

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

<b>ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>14 ночей</b>	<b>21 ночь</b>	<b>28 ночей</b>
Прогрессивный анализ структуры организма для изучения особенностей обмена веществ	14	21	28
Аюрведа или Йога консультации	2	3	4
Анализ Пракрути и Викрути	1	2	2
Спектрофотометрия для выявления тяжелых металлов и токсинов	1	1	1
Гидроколоноскопия или Садхьо Виречана по назначению врачей	2	2	3
Терапия банками или Прижигание	По назначению	По назначению	По назначению
Инфракрасная сауна или Травяная паровая ванна	По назначению	По назначению	По назначению
Дальнейшие рекомендации 30-60-90 дней	1	1	1
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС</b>			
Консультации с экспертами по заболеванию	2	3	4
Трансцендентная Медитация для лучшего контроля сознания	По назначению	По назначению	По назначению
Консультация по благополучию	По назначению	По назначению	По назначению
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>			
Оценка физической подготовки и Анализ веса	1	1	1
Поход на пик Шиллима или Аквааэробика или Физиотерапия	4	8	12
<b>ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ</b>			
Йогасана или Крия или Пранайама (по предписанию)	По назначению	По назначению	По назначению
Хаван для освобождения ума	1	1	1
Прогулка по лесу	3	4	5
<b>ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация нутрициолога	1	1	1
Диета, основанная на принципах питания в Dharana	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Аюрведические травяные добавки или настои	По назначению	По назначению	По назначению
Кулинарная сессия	2	3	4
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РИТУАЛЫ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ</b>			
Традиционные ритуалы управления здоровьем 60 минут ( Ручной лимфодренаж или Чурна Сведам, или Такрадхара, или Широдрхара	3	8	12
Индивидуальная Панчакарма в соответствии с рекомендациями врача (Снехапана, за которой следует Вамана или Виречана / Кашаяvasti, или Уфасана Вастхи или Насьям)	По назначению	По назначению	По назначению
Лечебная терапия для тела 60 минут (Термальный Этомассаж или Марма и чакры, или тибетский массаж Ку Нье)	3	8	12
Фирменная терапия 60-минутного сеанса (массаж Сахиадри, или Ванушадхи, или рефлексология Паши)	3	3	4
45-минутная процедура очищения и омоложения кожи (Элементарный омолаживающий скраб для тела / обертывание или другая терапия в соответствии с рекомендациями врача)	2	3	4

# ТВОЙ ЛУЧШИЙ ВЫБОР



Приготовьтесь к незабываемому путешествию всего в 3-х часах пути от Мумбаи и 2-х часах от Пуна, наслаждаясь живописными видами зелёных Сахьядри. Эта потрясающая поездка раскроет вам тихую красоту природы. Чтобы сделать ваше пребывание ещё более комфортным, вы можете попросить нашу команду организовать для вас транспорт.

## ДО ПРИБЫТИЯ:

- Специально разработанная анкета соберет все необходимые данные о вашем здоровье, что позволит нам создать индивидуальную программу к благополучию с полной гарантией конфиденциальности.
- Наши опытные консультанты по программе помогут вам спланировать программу, забронировать процедуры и легко заполнить анкету.
- Персонализированный Диначара (ежедневный распорядок) будет отправлен вам за 1-2 дня до прибытия, чтобы каждая минута вашего времени была направлена на достижение ваших целей по улучшению здоровья.
- Пожалуйста, возьмите с собой лёгкую и дышащую одежду для комфортных прогулок в прохладные месяцы, а также дождевик для сезона муссонов. Мы позаботились о том, чтобы все необходимые вещи для вашего пребывания на вилле были предусмотрены.
- Шиллим очаровательно меняется в зависимости от сезона: прохладные зимние ветра, яркая зелень муссонов и цветы, которые пробуждают чувства круглый год

## В ДЕНЬ ПРИБЫТИЯ

- Чтобы ваше путешествие в Dharaa началось гармонично, мы просим вас прибыть к 13:30. Это обеспечит вам спокойное начало вашей трансформационной поездки.
- Вам окажут тёплый приём: освежающее полотенце, полезный перекус и витаминный напиток. Пусть нежные звуки Гонга Соник Пирамиды гармонизируют вашу энергию и вдохновят на новые свершения в грядущие дни.
- Ваше путешествие к благополучию начнётся с Анализа состава тела, после чего вас ожидают подробные консультации с нашими врачами и специалистами.
- Для того чтобы углубить ваше погружение, мы с радостью приглашаем вас поужинать в ресторане "Зеленый стол", где вы сможете полностью насладиться продуманным кулинарным сетом. Каждое блюдо, основанное на принципах здорового питания, – это праздник ярких вкусов и бодрящей свежести.



# ЕШЬТЕ С НАМИ



## ПОДХОД К ПИТАНИЮ

В Dharana мы считаем, что питание — это искусство, в котором свежесть и полезность ингредиентов переплетаются с глубоким уважением к мудрости природы. Наша кулинария сосредоточена на органических, местных продуктах, которые предлагают богатое разнообразие вкусов и питательных веществ, доступных в нашем регионе. Здесь вы не только насладитесь вкусными блюдами, но и ощутите целостный подход к трапезе, который акцентирует внимание на понимании и связи с едой, которую мы потребляем.

## ЧЕГО ОЖИДАТЬ

Взгляд на наше меню откроет вам новое знание, где на первом месте стоят питательный баланс и осознанное потребление. В меню вы найдете детальную информацию о калорийности и составе питательных веществ, что позволит вам принимать взвешенные решения о ваших блюдах. Некоторая часть нашего меню изменяется ежедневно, демонстрируя сезонные предложения, отражающие богатства природы и обеспечивая разнообразие и удовольствие во время вашего пребывания. Для тех, кто нуждается в снеках, у нас есть выбор полезных закусок, богатых белками и сложными углеводами.

## ИНДИВИДУЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В ПИТАНИИ

Мы понимаем, что личные предпочтения и требования в питании играют важную роль. Если у вас есть особые запросы или чувствительность к продуктам, пожалуйста, свяжитесь с нашей кулинарной командой до вашего приезда, чтобы мы могли учесть ваши потребности.

## ПИТАТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС

Наши блюда тщательно продуманы и включают в себя богатые белком продукты, подходящие для любых пищевых привычек: бобы, соевые продукты, рыбу, яйца, нежирные молочные продукты и вырезки мяса. Мы с особым вниманием выбираем полезные жиры, используя оливковое масло первого отжима и масла холодного отжима, которые богаты вкусом и полезными антиоксидантами. Мы также обеспечиваем ежедневный источник Омега-3 жирных кислот благодаря рыбе и льняным семенам, избегая трансжиров и минимизируя насыщенные жиры для поддержания здоровья.

## ТРАВЫ, СПЕЦИИ И СОЛЬ

Вкус — это главное в нашей кухне. Мы приправляем наши блюда ярким ассортиментом трав и специй, используя соль разумно. Наши блюда обычно содержат около 2300 мг натрия в день, что соответствует питательным потребностям здоровых активных людей.

## НАША ФИЛОСОФИЯ

В Dharana мы применяем комплексную философию, отмечающую взаимосвязь всего живого. Наши кулинарные техники минимизируют потерю питательных веществ, используя бульоны и настои для улучшения как эстетики, так и питательной ценности. Каждое блюдо, которое мы подаем, отражает нашу приверженность к природе, содействию балансу и укреплению благополучия.

Присоединяйтесь к нам в кулинарном путешествии, которое не только о еде, но и о глубоком понимании воздействия питания на наши тела, умы и окружающий нас мир.

## ПОДХОД К ПИТАНИЮ DHARANA



### ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ

#### Для длительного пребывания

С живописными горными пейзажами и видом на традиционный колодец, наш «Зелёный Стол» предлагает насладиться полезными и вкусными блюдами, приготовленными из свежих, насыщенных питательными веществами, местных ингредиентов..

#### Часы работы:

Завтрак - 07:30 - 10:00

Обед - 12:30 - 14:30

Ужин - 19:00 - 21:00



### ЧАЙНЫЙ ДОМ И АПТЕКА

#### Для длительного пребывания

Мы приглашаем вас погрузиться в мир чая Dharana – от традиционных чайных церемоний до современных домашних настоек. Наши фирменные смеси тщательно подобраны для поддержки здоровья и благополучия. Расслабьтесь с целебными травяными эликсирами, тониками для общего самочувствия и иммуностимулирующими настойками, приготовленными из премиальных ботанических составляющих и натуральных ингредиентов.

#### Часы работы:

13:00 - 21:00

# ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПРОСТРАНСТВА DHARANA

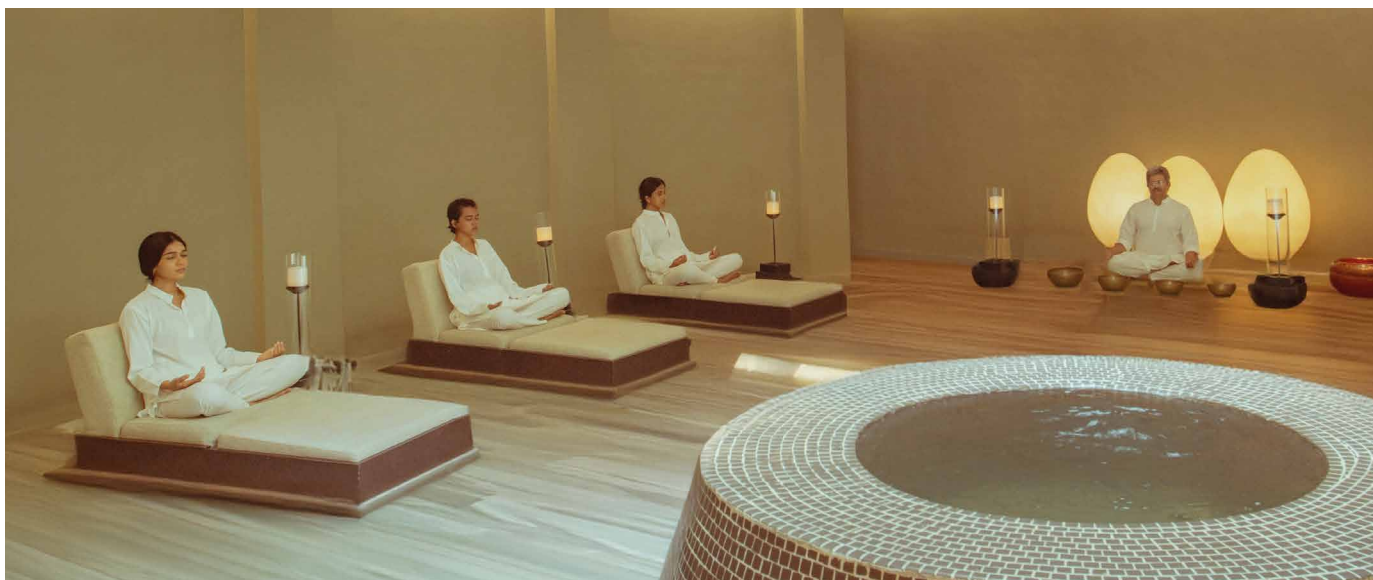


Здоровье во многом определяется сочетанием генетических факторов, медицинских услуг и образа жизни. По последним исследованиям, 70-80% хронических заболеваний, таких как диабет, болезни сердца и гипертензия, тесно связаны с выбором образа жизни, что делает его ключевым фактором в профилактике заболеваний.

В Dharana at Shillim мы интегрируем эти знания в целостную модель здоровья, сочетающую лучшее из практик функциональной медицины. Мы обращаемся к коренным причинам расстройств и предлагаем персонализированные терапии, позволяя людям вносить значимые изменения в образ жизни, восстанавливая жизненные силы, снижая риски заболеваний и способствуя долгосрочному благополучию. В нашей спокойной атмосфере гости могут изучать научно обоснованные методы, заниматься физическим восстановлением и открывать для себя новые, более здоровые способы жизни, получая поддержку от нашей опытной команды.

## Наши специалисты:

- **Врачи-эксперты** в области традиционной интегративной медицины, женского здоровья, спортивной медицины, функциональной медицины и управления весом.
- Практикующие **специалисты по духовности**, обладающие знаниями мировых духовных традиций и практик, помогают глубже соединиться с самим собой и Вселенной.
- **Специалисты по фитнесу и восстановлению**, обладающие опытом в различных методиках от акватерапии до современного сенсорного нейромоторного реактивного тренинга.
- **Гуру медитации и йоги**, акцентирующие внимание на важности коррекции осанки. Они понимают, что это основа физического и психического благополучия. Через внимательную настройку и точные техники они помогают вам достигнуть сбалансированной осанки, что не только улучшает структурную целостность организма, но и усиливает поток дыхания, ясность ума и общий энергетический баланс.
- **Диетологи**, обладающие обширным опытом в составлении персонализированных рационов и правильного питания, а также в управлении весом.
- **Массажисты и терапевты по телесному лечению**, сертифицированные в различных техниках, от интенсивного глубокого массажа до тонкого энергетического баланса.



### УСЛУГИ И ПРОЦЕДУРЫ ВКЛЮЧАЮТ:

- Более 100 уникальных процедур, включая капельницы, холодные ванны, инфракрасные сеансы, активированный кислород, продвинутую лазерную и ударно-волновую терапию.
- 17 лечебных кабинетов, каждый с собственным садом и открытыми душевыми. Эти продуманные до мелочей комнаты, настраивающие на единение с природой, с зоной отдыха, садами и уличными душами, создают идеальную атмосферу для расслабления и наслаждения персонализированными процедурами для здоровья.
- Консультационные комнаты
- Студия физического восстановления  
Высокотехнологичная студия нейрореактивного тренинга интегрирует революционную технологию "Внезапный динамический импульс", вводя непредсказуемые стимулы, такие как динамические движения и визуальные сигналы, в тренировки. Эта технология усиливает нейромышечное вовлечение, требуя от гостей быстрой реакции на внешние изменения и улучшая физические и когнитивные рефлексы. В студии используются инновации, такие, как 3D-движущие платформы, проприоцептивные сенсорные полы и интерактивные оборудования,

световое оборудование обеспечивает несравненный опыт тренировки, который способствует эффективной активации мышц, усилению силовых показателей и развитию когнитивных способностей, минимизируя нагрузку на суставы.

- **Йогашала**  
Наш светлый, открытый йога-павильон предлагает идеальные условия для практики. Он полностью оснащен оборудованием в стиле Айенгара, предоставляя всё необходимое для комплексного и осознанного занятия йогой.
- **Дхьяна**  
Наша уникальная медитационная пещера, спроектированная с учетом особенностей акустики, создает идеальную атмосферу для тибетских медитаций с чашами и Пранайамы.
- **Тихий бассейн**  
Открытый бассейн с великолепным видом на горы.
- **5 видов IV Дрип-терапии**  
Ощутите омолаживающую силу нашей IV Дрип-терапии, специально разработанной для удовлетворения различных потребностей в области здоровья. Наши дрипы предоставляют целевые преимущества, такие как повышение энергии, укрепление иммунитета, содействие детоксикации, глубокое увлажнение и восстановление здоровья кожи.

# КОГДА ПОСЕТИТЬ

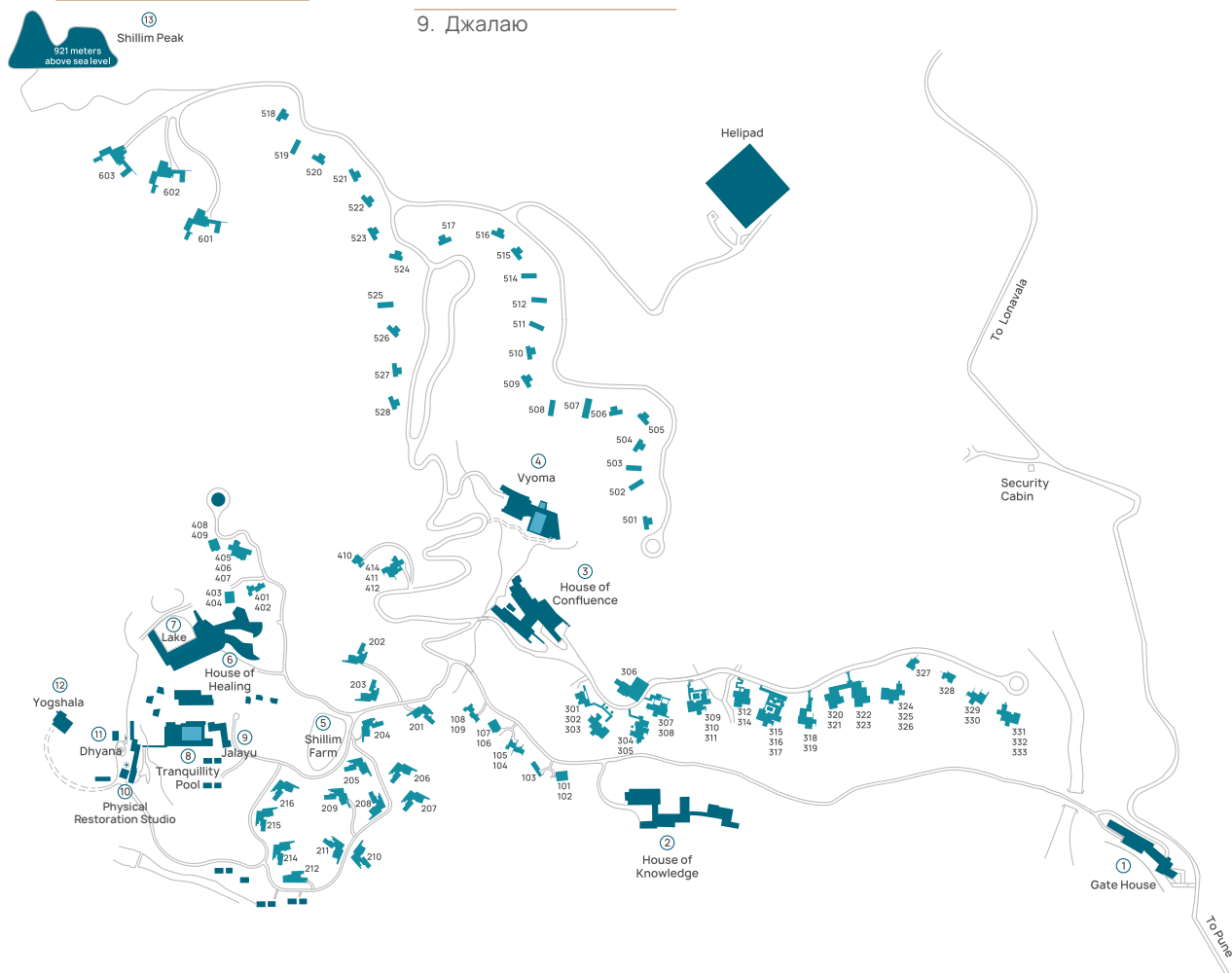


В Шиллиме волшебство раскрывается круглый год, и лес проявляет каждое время года по-своему..

- С ноября по февраль насладитесь свежим, бодрящим воздухом, который насыщает тело и разум.
- С марта по май погода плавно переходит в чувственное тепло, где вы сможете насладиться солнечными днями.
- Муссонный сезон, обычно начинающийся в конце июня и продолжающийся до сентября, окрашивает ландшафт Шиллима в самые яркие оттенки.
- Несмотря на дождливые месяцы, июль и август обладают особым шармом: сильные ливни насыщают землю, превращая Шиллим в зелёный оазис. Это время интроспекции идеально подходит для трансформационных программ, таких как Панчакарма, которые традиционно считаются более эффективными в период муссонов.

## План-схема

1. Ресепшн
2. Дом Знания
  - Dharana Кулинарная студия
  - Dharana Студия керамики
  - Кабинеты
3. Дом Слияния
  - Оджас
  - Стол шеф-повара
  - Библиотека-Лаунж
4. Виома
  - Инфинити бассейн
5. Ферма Шиллим
6. Дом Исцеления
  - Зеленый стол
  - Чайный дом и Аптека
7. Озеро
8. Тихий бассейн
9. Джалаю
10. Студия физического восстановления
11. Дхьяна
12. Йогашала
13. Пик Шиллим



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ РЕТРИТА



Чтобы полностью погрузиться в трансформирующий опыт на ретрите Dharana at Shillim, мы рекомендуем выбрать удобную одежду, которая подойдет как для расслабляющих процедур, так и для физических активностей. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам подготовиться:

### ДЛЯ АКТИВНОСТЕЙ:

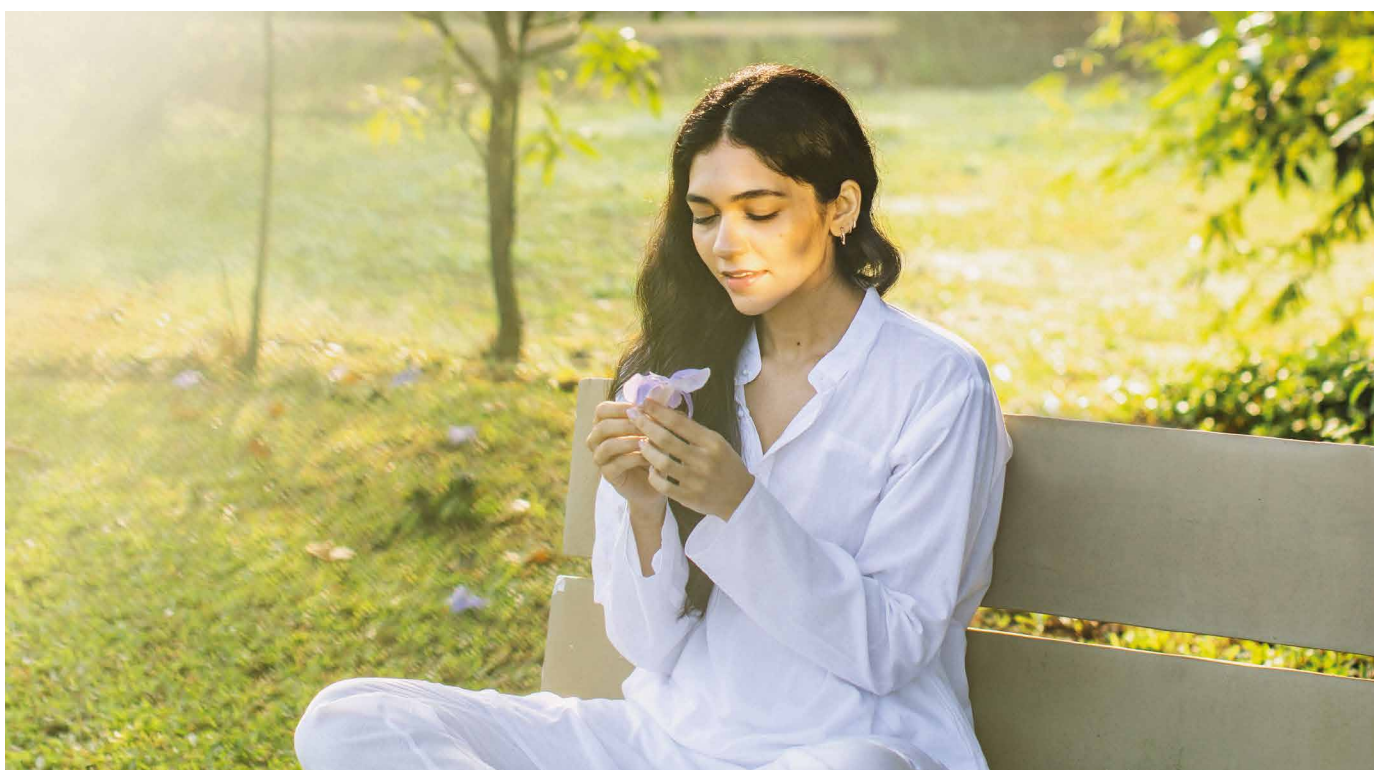
- **Удобная спортивная одежда:** Выбирайте дышащие ткани, которые отводят влагу. Обеспечивающие свободу движений топы, майки и футболки, могут быть как облегающие, так и свободные. Отличным выбором так же будут леггинсы, йога-штаны или шорты.
- Поддерживающая и **нескользкая обувь**, такая как спортивные кроссовки или легкие сандалии, идеально подойдут для прогулок и занятий йогой. Мы также рекомендуем иметь при себе надежную туристическую обувь для вашего комфорта и безопасности во время активностей на свежем воздухе.

### ДЛЯ ВАШЕГО КОМФОРТА НА ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ:

- Ретрит предлагает комплект из хлопковой курты, разработанный для удобства и легкости, что позволит вам полностью погрузиться в свое путешествие. Вот несколько дополнительных советов для подготовки:

### ОБЩИЕ СОВЕТЫ:

- **Минимум аксессуаров:** Не используйте лишних аксессуаров, чтобы обеспечить максимальный комфорт во время физических активностей и процедур.
- **Увлажнение:** Не забывайте пить достаточное количество воды и носите одежду, позволяющую вашему телу дышать, особенно во время физических нагрузок.



# ЭТИКЕТ DHARANA



## ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И ПРИВЫЧКИ (НИЯМА)

Для поддержания свежей и здоровой атмосферы курение (включая сигареты, вейпы и электронные сигареты) запрещено в общественных зонах и номерах для гостей.

## ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Чтобы соблюсти целостность вашей персонализированной программы wellness, мы просим гостей воздержаться от принесения с собой еды и алкогольных напитков. Наш опытный диетолог поможет вам следовать тщательно подобранному рациону, поддерживающему ваше здоровье и благополучие на протяжении всего времени пребывания.

## ТИШИНА И ВОЗРАСТНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Чтобы сохранить мирную атмосферу, посетителям младше 12 лет вход на ретрит запрещен. Подростки в возрасте 12-17 лет могут участвовать в образовательных программах в Доме Знаний, но не допускаются в Дом Исцеления и другие исцеляющие пространства.

## ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Dharana at Shillim активно участвует в проектах по охране природы, включая восстановление лесов и мест обитания дикой природы, чтобы сохранить экосистему гор Сахьядри и защитить находящиеся под угрозой виды. Пожалуйста, воздержитесь от использования пластика или других биологически опасных материалов на территории ретрита. Давайте работать вместе для сохранения этого природного оазиса.

## ТИШИНА ДЛЯ УГЛУБЛЕНИЯ ПРАКТИКИ

Чтобы почтить намерение о мире и спокойствии, используйте мобильные телефоны и ноутбуки только в собственных виллах или в специально отведенных для этого местах. Пожалуйста, держите все электронные устройства в беззвучном режиме.

## УВАЖЕНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ

Будьте полностью в моменте с окружающими, слушая всем сердцем. Пунктуальность на запланированных мероприятиях Wellness, Wellbeing и Learning — это способ проявления дисциплины и уважения к общему времени.

## УДОБНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ РЕТРИТА И ПРОТОКОЛ ПРИЕЗДА

Удобная и подходящая одежда, предоставляемая ретритом, поддерживает комфорт тела во время физических практик, позволяя разуму полностью сосредоточиться. Чтобы гарантировать безмятежный опыт, пожалуйста, приезжайте за 15 минут до назначенного времени.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Избегайте тяжелой пищи за час до процедур и мероприятий. Пейте много воды в течение всего пребывания, особенно если участвуете в физических активностях или процедурах. В соответствующих случаях следуйте указаниям по подготовке до и после детоксикации и Панчакармы для достижения наилучших результатов.

## ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И КОММУНИКАЦИЯ

Некоторые процедуры и занятия могут быть не рекомендованы для гостей с особыми медицинскими состояниями или беременных женщин. Сообщайте о своих предпочтениях вашим целителям или консультантам программ, чтобы ваши потребности были учтены с заботой и вниманием.

## УЧАСТИЕ В ДИНАЧАРЬЕ

Мы рекомендуем гостям активно участвовать в нашей Диначарье и следовать указанному в ней расписанию, чтобы начать свой путь к осознанному существованию.

