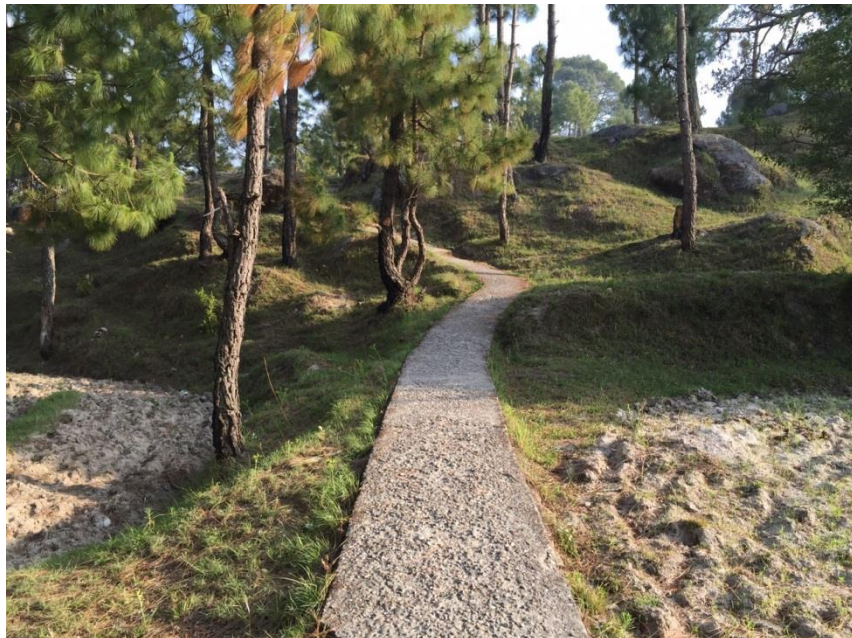


«Люди во всех частях света хотят знать о Гималаях, самые лучшие люди сердечно устремляются к этому сокровищу Индии» Николай К. Рерих

## «Осень в Гималаях» с 28.10.2017 по 12.11.2017 года



Приглашаем Вас в удивительную, **нетуристическую Индию**, неповторимые **Гималаи**.

Путешествуя с нами Вы **пройдете 2х недельный курс очищения и омоложения организма Панчакарма** в клинике, опирающейся на многовековые традиции Аюрведы.

Мы собираем группу людей, которые хотят **улучшить тонус тела** и физическую активность, сбросить лишнее, **наполниться новой жизненной энергией** и ощутить прилив сил, который позволит привести в порядок мысли, лучше понять себя, **открыться новому!**

Помимо стандартной программы, которая включает занятия йогой, прохождение ежедневных аюрведических процедур, лекции по истории аюрведы, выстраивания системы правильного питания и режима, мы предлагаем интересные экскурсии и возможность индивидуальной работы по вашему запросу.

### **В стоимость поездки входит:**

- 14 дневная программа очищения организма Панчакарма. Очищение от шлаков и токсинов, масляные массажи, паровые бани, широдара и др. Каждый день по две процедуры, длительность процедуры – 1,5 часа
- Разработка индивидуальной программы лечения с доктором, регулярные консультации, перевод первой и последней консультации, для тех, кто не знает английский
- Аюрведическое 3х разовое питание

- Проживание в номерах со всеми удобствами, есть 1 и 2х местные номера, доплата за одноместное размещение не требуется, кол-во одноместных номеров ограничено
- Ежедневные занятия йогой с индийским инструктором
- Две индивидуальные консультации по запросу с ведущей группы
- Две экскурсии. Поездка в Раникет на фабрику по производству шерстяных шалей из чистой шерсти и экскурсия по ашраму Бабаджи в Чилианауле
- Организационный взнос
- Трансфер из Дели до места проведения программы, Чилианауле, Гималаи

Стоимость программы 75 000 т.р.

В стоимость программы не входит билет до Дели и обратно и виза. Ориентировочная цена билета до Дели туда и обратно Аэрофлотом 20 000 т.р. Вылет из Шереметьево 27.10 в 19.10, рейс SU 232

Есть возможность, продлить программу очищения на 18/21 день, а также посетить следующие экскурсии:

- в основной ашрам Бабаджи в Хайракане, расположенный у подножия горы Кайлаш с посещением пещеры, в которой Бабаджи материализовал свое тело
- обзорную по Дели, с посещением Красного Форта
- в г. Агра, посещение одного из 7 чудес света - Тадж Махала

Участники наших путешествий отмечают, что путешествия с нами позволили им по новому взглянуть на себя, свое здоровье и образ жизни. Вы не только укрепите тело и очистите разум, но и наполнитесь новой энергией!

Более подробная информация по телефону 8 985 762 40 84 - Надежда или по почте [Nadezhda.agapova@list.ru](mailto:Nadezhda.agapova@list.ru)



«Мир – это книга. И кто не путешествовал по нему – прочитал в ней только одну страницу»

Приглашаем открыть новую страницу!!!

### **Дополнительная информация о поездке в Гималаи:**

#### **О месте:**

Чилианауле — красивейший район Кумаон (штат Уттаранчал), находящийся в ущелье Центральных Гималаев. Это — тихое, спокойное место, со всех сторон окруженное девственными сосновыми лесами. В Чилианауле открывается захватывающая дух панорама Гималайских снежников, вероятно, самая грандиозная из тех, что можно увидеть. Чилианаула располагается на высоте около 1800 метров над уровнем моря, радует комфортным, благоприятным климатом и мягкой температурой. Ближайший к Чилианауле город, Раникет, находится всего в 3 км. Это один из самых красивых и живописных городков Индии.

#### **Аюрведа и очищение организма Панчакарма:**

Живя в условиях современной цивилизации, в организме человека постепенно накапливаются яды, которые блокируют клетки, вызывают повышенную утомляемость, дефицит энергии и низкий жизненный тонус. Цель аюрведических процедур очистить тело, удалить из организма токсины, мешающие его нормальной жизнедеятельности. А также восстанавливается баланс первичных энергий, дош.

Эти лечебные методы также входят в «Расаяну» — терапию омоложения, которая получила особое признание в течение последних лет.

Панчакарма начинается с подготовительных процедур: снехан (обследование тела и ги-терапия с использованием очищенного масла – масляные массажи) и сведан (пропаривания тела с использованием лечебных трав, паровые ванны, сауны).

Программа начинается с консультации доктора. Процедуры назначаются индивидуально и проводятся 2 раза в день.

#### ***Расписание каждого дня примерно следующее:***

*7.00 - 8.00 Утренняя йога*

*8.00 - 9.00 Аюрведический завтрак, прием аюрведических препаратов, направленных на омоложение и очищение организма*

*9.00 - 12.30 Процедуры, прогулки по Гималаям, отдых после процедур*

*12.30 -13.30 Обед 3 доша*

*13.30 - 16.00 Процедуры, прогулки по горам, отдых*

*17.00 -18.00 Йога*

*19.00 - 20.00 Аюрведический ужин, прием аюрведических препаратов*

*20.00 -21.30 Для желающих вечерние посиделки, неформальное общение.*

*В это же время по запросу индивидуальная работа.*

*Вечером в горах может быть холодно, поэтому берите теплую одежду. Список необходимых вещей будет отправлен дополнительно.*

Для бронирования номера предоплата в размере 20 000 т.р.

на карту Сбербанка 4817 7600 9609 1842 получатель Агапова Н.Ю.