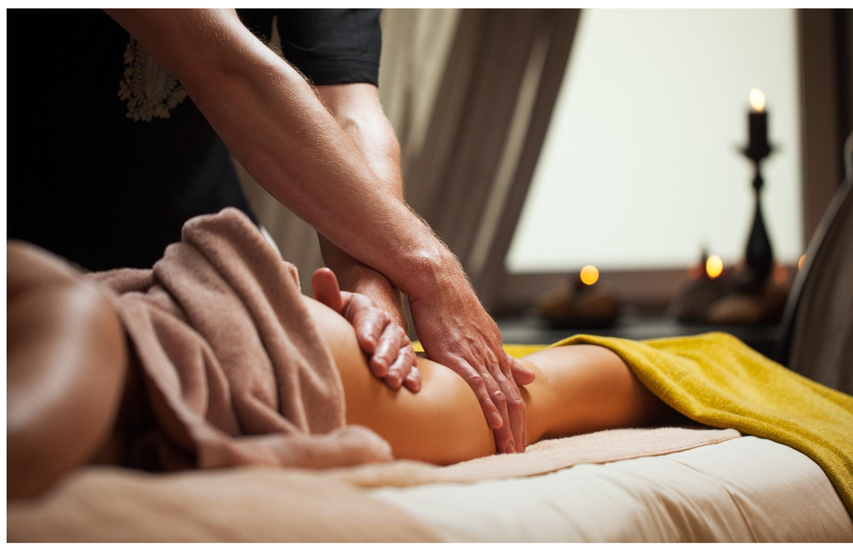
Oczyszczanie w Indiach

Doświadcz Panchakarmy -
głębokiego detoksu duszy i ciała

Termin: 20.03-20.04.2025 r.



SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

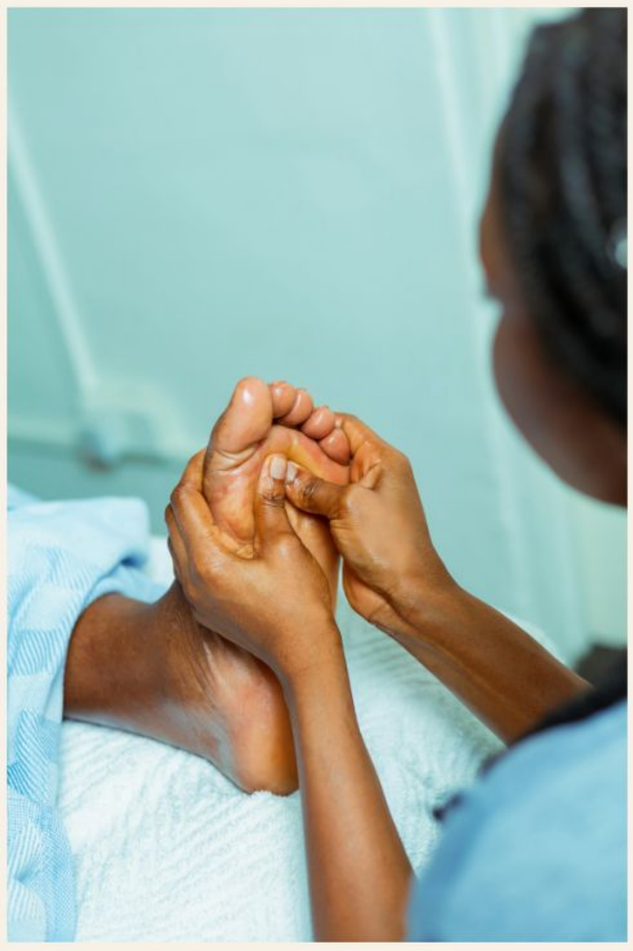
Namaste!

Jeśli to czytasz, to znak, że najprawdopodobniej szukasz drogi do jakiegoś spokoju: ciała, umysłu, ducha. Według Ajurwedy większość problemów naszych organizmów wynika z dużej ilości toksyn, które - niestety - magazynujemy. Nie jest to jednak sytuacja bez wyjścia! Oczyść organizm i przywróć jego równowagę w malowniczych Indiach - ojczyźnie Ajurwedy!

Zapraszamy Cię na autentyczne, profesjonalne oczyszczanie organizmu w zgodzie z naturą i Twoimi indywidualnymi potrzebami w Shivani Ayurveda Clinic w Dharamsali.

Pod opieką zespołu ajurwedyjskich lekarzy specjalistów odzyskasz zdrowie i znów poczujesz harmonię swojego ciała, umysłu i życia.

Dr Shivani Sood
Dr Mahesh Kumar
Monika Malec-Ziomkowska



SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

Czy warto zaufać Ajurwedzie?

Naturalna moc Ajurwedy

Ajurweda to jeden z najstarszych systemów medycznych na świecie, miała więc dużo czasu, żeby wypracować sprawdzone techniki wpływania na nasze zdrowie.

Ponad 5000 lat to naprawdę wiele eksperymentów, obserwacji, badań i wniosków!

Już od dawna jest uznawana przez Światową Organizację Zdrowia. Dlaczego? Dlatego, że siłą Ajurwedy jest holistyczne podejście do każdego człowieka i taka dbałość o jego ciało oraz umysł, by pozostawały w stanie zbalansowania.

Dzięki temu możemy zapobiegać wielu schorzeniom czy chorobom, zamiast doraźnie je leczyć.

Jednym z najpotężniejszych narzędzi Ajurwedy jest Panchakarma - wieloetapowe oczyszczanie organizmu z nagromadzonych w różnych miejscach Twojego organizmu toksyn.

KLIKNIJ TUTAJ I POBIERZ DARMOWY E-BOOK O PANCHAKARMIE

SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

PANCHAKARMA, czyli pozbądź się toksyn naturalnie!

Głębokie oczyszczanie organizmu jest w zasadzie dla każdego. Nie tylko osób z poważnymi schorzeniami, ale dla nas wszystkich. Bez względu na to, jak bardzo byśmy się starali, w naszych organizmach toksyny gromadzą się cały czas:

Toksyny fizyczne pochodzą z niestrawionego pożywienia, jedzenia przetworzonego, nieświeżego, poddanego nieprawidłowej obróbce czy spożywanego w nieodpowiedni sposób, np. w pośpiechu i stresie. Wdychamy zanieczyszczone powietrze, spożywamy produkty uprawiane na skalę przemysłową, często pijemy wodę, której daleko do źródlanej.

Toksyny psychiczne związane są z codzienną presją, problemami w relacjach międzyludzkich, stresem i z warunkami życia, które dla wielu z nas jest jednym wielkim wyścigiem szczurów. Stanie w korkach, martwienie się o finanse, problemy w szkole czy pracy - kogo z nas to nie dotyka?

Jeśli masz problemy ze stabilnością psychiczną, podejmowaniem decyzji, jest w Tobie dużo niepewności i obaw, masz alergie, problemy ze skórą, trawieniem, męczą Cię bóle głowy albo po prostu nie czujesz się dobrze ze sobą, to znak, że Twój organizm woła o oczyszczanie.

© Shivani Ayurveda Poland

Dlaczego Indie?

Autentyczność doświadczenia w kraju Ajurwedy

W Shivani Ayurveda Poland wiemy, że prawdziwa i skuteczna Panchakarma jest możliwa wyłącznie pod okiem ajurwedyjskich lekarzy oraz specjalistów i z zastosowaniem oryginalnych, niedostępnych w Europie naturalnych ziołowych preparatów.

Ogromne znaczenie mają także warunki, w których jest prowadzone oczyszczanie - **Dharamsala, do której Cię zapraszamy, leży u podnóża Himalajów wśród cedrowych lasów.** Nasz kompleks (klinika i hotel) ma dostęp do lokalnych, organicznych produktów, których jedzenie jest nieodłącznym elementem Panchakarmy.

Połączenie oczyszczania z podróżą przez kulturę

Udział w oczyszczaniu w Indiach to nie tylko czas kuracji - to także możliwość doświadczenia indyjskiej kultury i stylu życia. W Dharamsali od dawna swoją siedzibę ma Dalajlama, dlatego właśnie tam doświadczenie Panchakarmy z dodatkowym poznaniem kultury Tybetu jest wyjątkowe.

© Shivani Ayurveda Poland

PANCHAKARMA
szczegóły wyjazdu

Termin rozpoczęcia terapii w klinice: od 20.03. do 20.04.2025 r..

Miejsce: Shivani Ayurveda Clinic, Dharamsala, Indie (sprawdź na mapie)

Czas trwania: 21-28 dni

Jest to optymalny i zalecany czas trwania terapii, jeśli jednak możesz przeznaczyć jedynie 14 dni, dostosujemy program do Twoich potrzeb.

Liczba miejsc: 14 (liczy się kolejność wpłat zaliczki)

Język: angielski (zapewniamy tłumacza na miejscu)

Konsultant wyjazdu: Monika Malec-Ziomkowska

Przez cały pobyt będziesz pod nieustanną opieką lekarzy oraz wyspecjalizowanego personelu, który na bieżąco będzie monitorował Twój stan zdrowia i dostosowywał terapię do potrzeb Twojego organizmu.

Pakiet zawiera:

- cały proces Panchakarmy
  - codzienny pobyt w klinice, wszystkie zabiegi, podawane w trakcie oczyszczania zioła
- zakwaterowanie w hotelu oddalonym od Shivani Ayurveda Clinic o 50 m
  - pokoje jednoosobowe z łazienkami, na życzenie pokoje dwuosobowe
  - na miejscu do Twojej dyspozycji są ręczniki, sprzątanie na życzenie, czajniki elektryczne, termosy, woda filtrowana
- wyżywienie - odpowiednio dopasowana indywidualnie dieta zależna od prowadzonej terapii
  - 3 posiłki dziennie, przygotowywane z lokalnych, organicznych produktów
- całodobową opiekę lekarską
- ocenę stanu zdrowia po oczyszczaniu oraz konkretne zalecenia co do dalszego postępowania
- udział w wykładzie dr Shivani Sood
- codzienną praktykę jogi
- spotkanie organizacyjne on-line na kilka tygodni przed wyjazdem
  - omówienie procesu oczyszczania, organizacji wyjazdu, doradztwo w zakresie pakowania przydatnych rzeczy, przedstawienie zaleceń dotyczących przygotowania do procesu Panchakarmy itp.

Pakiet nie zawiera:

- kosztów ziół (Rasajany), które zostaną dobrane po oczyszczaniu (każde zalecenia są indywidualne, dlatego nie ma możliwości ustalenia jednej ceny dla wszystkich)
- kosztów przelotów do i z Indii (możemy wesprzeć w wyborze przewoźnika, lotniska i połączeń wewnętrznych)

SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

Jak przebiega proces Panchakarmy?

Każdy z nas jest inny i wymaga indywidualnego podejścia, dlatego u każdego proces Panchakarmy może wyglądać inaczej.

Nasi lekarze dostosują zarówno zabiegi, jak i zioła czy dietę do potrzeb Twojego organizmu i stanu zdrowia.

Wstępny plan Twojej Panchakarmy będzie wyglądał tak:

1. **Konsultacja z dr. Maheshem Kumarem**, który określi Twoje Prakriti i Vikriti. Następnie czas na pogłębione badanie: doktor oceni stan Twoich narządów, zbada puls oraz język, przeprowadzi wywiad chorobowy - wypyta o przebyte i obecne schorzenia, porozmawiacie na temat sposobu i warunków Twojego życia.

   Ten etap Panchakarmy wymaga ogromnej szczerości - doktor jest wulkanem empatii, więc na pewno cała rozmowa przebiegnie w komfortowej i przyjaznej atmosferze.

2. **Rozpisanie planu Panchakarmy** i przedyskutowanie wskazówek, których trzeba przestrzegać w czasie oczyszczania.

   Dostaniesz konkretne, indywidualnie dopasowane do Twojego organizmu zalecenia dotyczące odżywiania, przyjmowania ziół (które mogą być korygowane w trakcie trwania Panchakarmy).

   Ustalicie także plan zabiegów, które pozwolą Ci osiągnąć zamierzony efekt.

© Shivani Ayurveda Poland

Jak przebiega proces Panchakarmy?

3. **Rozpoczęcie procesu Panchakarmy**

   Na początek czekają Cię zabiegi uspokajające - pacyfikujące Vatę (której wzrost jest naturalnym efektem mi.n. długiej podróży i jej obciążeniami). Będzie to masaż Abhyanga (masaż całego ciała), łaźnia parowa i Shirodara (tradycyjny ajurwedyjski masaż głowy przy pomocy ciepłego oleju).
   Masaże i sauna będą powtarzane każdego dnia. Pojawią się też inne, indywidualnie dobrane zabiegi. Specjalnością naszej kliniki jest Marma, czyli terapia, która dzięki uciskaniu odpowiednich punktów na ciele pozwala odblokować kanały przepływów w ciele oraz efektywniej pozbyć się toksyn.

   Po kilku dniach ocena lekarza i rozpoczęcie oczyszczania właściwego. Kolejność poszczególnych terapii będzie ściśle określana przez lekarza:
   - *Vamana* (terapia Kaphy), czyli oczyszczanie płuc i żołądka.
   - *Virechana* (terapia Pitty), która uwolni z toksyn Twoje jelita i inne narządy Pitty.
   - *Basti olejowe i ziołowe* (terapia Vaty), czyli oszczyszenie jelit i pozbycie się nagromadzonych złogów toksycznych. Jest to terapia dobierana indywidualnie, ponieważ obejmuje lewatywy, których nie musisz się obawiać, bo efekt wynagrodzi Ci wszelki dyskomfort.
   - *Nasyam*, czyli terapia, która pozwoli oczyścić nos, zatoki oraz głowę. Jest wspaniałą terapią poprawiającą pamięć, koncentrację i leczącą dolegliwości otolaryngologiczne.

   Jeśli decydujesz się na pełną Panchakarmę (powyżej 14 dni), to lekarz może zalecić Ci terapie typu Rasajana, czyli np. Khizi odmładzające skórę (z użyciem ziół lub ryżu), Vasti (polewanie konkretnych miejsc ciała ciepłym olejem), które poprawią stan Twojego m.in. kręgosłupa czy serca.

Każdego dnia czekają Cię ajurwedyjskie masaże, łaźnia parowa (sucha lub mokra), praktyka jogi oraz wyciszające spacery na łonie natury pośród cedrowych lasów. To integralny element procesu oczyszczania w Shivani Clinic.

Masz pytania? Skontaktuj się z nami!

Whatsapp: +48 601 661 301
mail: info@ajurweda.org.pl

© Shivani Ayurveda Poland

Nasz zespół w Dharamsali

Poznaj naszych lekarzy ajurwedyjskich. Wraz z nimi zajmować się Tobą będzie cały wykwalifikowany zespół osób pracujących w klinice i wspierających lekarzy w codziennych terapiach.

dr Shivani Sood

Lekarz Ajurwedy

Jest lekarzem Ajurwedy z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Przeprowadziła tysiące konsultacji 1:1, kilkadziesiąt międzynarodowych projektów w Europie, USA i Kanadzie. Zdobyła stopień doktora, licencjat medycyny ajurwedyjskiej i chirurgii (B.A.M.S.) z renomowanego Govt. University w Maharashtra.

Dr Sood jest także magistrem medycyny alternatywnej, Posiada dyplom z zakresu żywności i żywienia. Jest zarejestrowana w Centralnej Indyjskiej Radzie Medycznej w Mumbaju oraz w Himachal Board of Ayurvedic Practitioners. Ajurweda to jej życie i jest tu po to, by pomóc także Tobie.

dr Mahesh Kumar

Lekarz Ajurwedy

Ukończył studia z medycyny ajurwedyjskiej i chirurgii oraz medycyny alternatywnej. Dyplomowany specjalista Panchakarmy, którą zajmuje i fascynuje się od lat. Stworzył autorski program Panchakarmy, który obejmuje także m.in. zabiegi Marma, pozwalające na szybszy powrót do zdrowia.

Dr Mahesh tworzy intensywne plany leczenia przy użyciu ajurwedyjskich ziół, terapii i Panchkarmy w celu leczenia przewlekłych i ostrych problemów. Przeprowadził ponad dwa tysiące procesów Panchakarma, ponad 10 000 konsultacji i 24 międzynarodowe projekty. Poza tym kontynuuje badania i pracę nad starożytną nauką Marma.

Prowadzi specjalistyczne programy online dla studentów, którzy chcą związać swoje życie (nie tylko zawodowe) z terapiami ajurwedyjskimi.

SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

Opinie uczestników Panchakarmy

Edyta Korbel

Jest takie miejsce w Indiach - w pięknej części zachodnich Himalajów. Nazywa się Bagshu. Parę minut od McLeod Ganj, gdzie mieści się religijne i kulturalne centrum tybetańskiej diaspory. Gdzie na ulicach można spotkać, a nawet porozmawiać
z mnichami buddyjskimi.

W tym przesiąkniętym duchowością i pięknem natury – widokami szczytów najwyższych gór świata - jest Klinika Shivani Ayurveda. Tutaj odnalazłam ścieżkę do swojego zdrowia, do połączenia z ciałem, dzięki pomocy wspaniałego małżeństwa: Doktor Shivani Sood i doktora Kumara Mahesha, którzy przeprowadzają przez proces Panchakarmy wraz z całą wspomagającą ekipą masażystek i masażystów.

Doktor Mahesh to człowiek pełen empatii, wrażliwości, uwagi na pacjenta. Nie pozostawiał nikogo w potrzebie. Doktor zawsze z uśmiechem na twarzy dopytywał o samopoczucie i zalecał zabiegi. Ogromny zakres wiedzy w zakresie holistycznego leczenia i starożytnych terapii, takich jak Marma.

Panchakarma przeprowadzona w Klinice Shivani spowodowała długofalowy proces zdrowienia. Doktor Mahesh zapisuje odpowiedni protokół leczenia na kolejne miesiące w postaci Rasajan, czyli terapii wzmacniających, które powodują jeszcze lepsze samopoczucie, wyciszenie układu nerwowego, większe umiejętności poznawcze.

Poddanie się procesowi leczenia w klinice transformuje całe nasze podejście do leczenia. Zaufanie wiedzy ajurwedyjskiej i poddanie się jej sile prowadzi do uczucia powrotu do źródła, do prawdy w sobie.

Z całego serca rekomenduję to miejsce. Wiem, że sama chcę tam wrócić.

SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

Opinie uczestników Panchakarmy

© Shivani Ayurveda Poland

Opinie uczestników Panchakarmy

Kasia Piotrzkowski

Z wdzięcznością wspominam pobyt w klinice Panchakarmy Shivani Ajurveda. Minęło pół roku od mojego pobytu w Dharamshali, małym miasteczku położonym u podnóża Himalajów.

Pamiętam swoje pierwsze minuty pobytu na tej odległej ziemi. Moje zmysły szalały. Eksplozja kolorów, widoków, zapachów i odgłosów były dla nich jak wybuchowy koktajl.

Pierwsze wrażenie: chaos. I rzeczywiście na pierwszy rzut oka, w porównaniu z poukładaną Europą, chaos jest nie do przeoczenia. Ale mieszkańcy tego regionu wcale nie wydają się chaotyczni. Wręcz odwrotnie, emanują głębokim spokojem.

Panchakarma, czyli głębokie oczyszczanie organów i emocji, w takich wspaniałych warunkach przyrody, to nie tylko niesamowita przygoda , ale też zbliżanie się do samego siebie i budowanie zdrowia.

Klinika ma doskonałe warunki. Przemiły personel terapeutyczny oraz prowadzący Panchakarmę dr Mahesh Kumar dbają o każdy element terapii i dają poczucie bezpieczeństwa.

W hotelu można odpocząć i zjeść pyszne potrawy detoksykacyjne w miłym towarzystwie. Bo w to miejsce wyruszają osoby, które mają ten sam cel. Więc codziennie ma się doborowe towarzystwo do rozmów, chodzenia po górach, na zajęcia medytacji lub po prostu shopping. Każdy znajdzie coś dla siebie. A do tego te pejzaże... codzienny spektakl matki natury.

Jeżeli chcesz doświadczyć wewnętrznego spokoju, uczucia lekkości, zadbać o swoje zdrowie i przywrócić mu witalność, to bardzo polecam ci klinikę Shivani Ayurveda w Dharamshali. Tam poczujesz, czym jest zdrowie.

SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

CENNIK
koszty Panchakarmy w Shivani Clinic

Termin rozpoczęcia terapii w klinice: od 20.03. do 20.04.2025 r.

Miejsce: Shivani Ayurveda Clinic, Dharamsala, Indie (sprawdź na mapie)

Czas trwania: 21-28 dni

Jest to optymalny i zalecany czas trwania terapii, jeśli jednak możesz przeznaczyć jedynie 14 dni, dostosujemy program do Twoich potrzeb.

Liczba miejsc: 14 (liczy się kolejność wpłat zaliczki)

Język: angielski (zapewniamy tłumacza na miejscu)

Konsultant wyjazdu: Monika Malec-Ziomkowska

Proponujemy Ci trzy opcje terapii Panchakarma: 14- , 21- i 28-dniową.

Jeśli zdecydujesz się zorganizować swoją wyprawę po zdrowie razem z nami, **otrzymasz 15% rabatu od ceny regularnej** na każdy dzień pobytu.

Wpłaty zaliczek warto dokonać do końca stycznia - do tego momentu klinika przyjmuje rezerwacje wyłącznie od grupy, która jedzie z nami. Od lutego otworzy zapisy dla wszystkich chętnych z całego świata.

Ceny:

- **cena dla Ciebie: 85 euro / dzień**
- cena regularna: 100 euro / dzień

Gwarantem rezerwacji miejsca jest wpłacenie 30% zaliczki.
Pozostałą płatność zrealizujesz na miejscu w klinice (kartą lub w euro w gotówce).

- opcja 14-dniowa: 1 190 euro
- zaliczka: 314 euro

REZERWUJĘ MIEJSCE

- opcja 21-dniowa (zalecana): 1 785 euro
- zaliczka: 535 euro

REZERWUJĘ MIEJSCE

- opcja 28-dniowa: 2 380 euro
- zaliczka: 714 euro

REZERWUJĘ MIEJSCE

Po wpłacie zaliczki prześlij nam potwierdzenie transakcji na info@ajurweda.org.pl

SHIVANI AYURVEDA POLAND

Masz pytania? Skontaktuj się z nami!

Whatsapp: +48 601 661 301
mail: info@ajurweda.org.pl

© Shivani Ayurveda Poland

Twoje korzyści z Panchakarmy

Osoby, które poddały się Panchakarmie jednogłośnie mówią, że ta terapia zmieniła ich życie: wpłynęła zarówno na ciało, umysł, jak i duszę.

Co zmieni się po Twoim pobycie w Shivani Ayurveda Clinic?

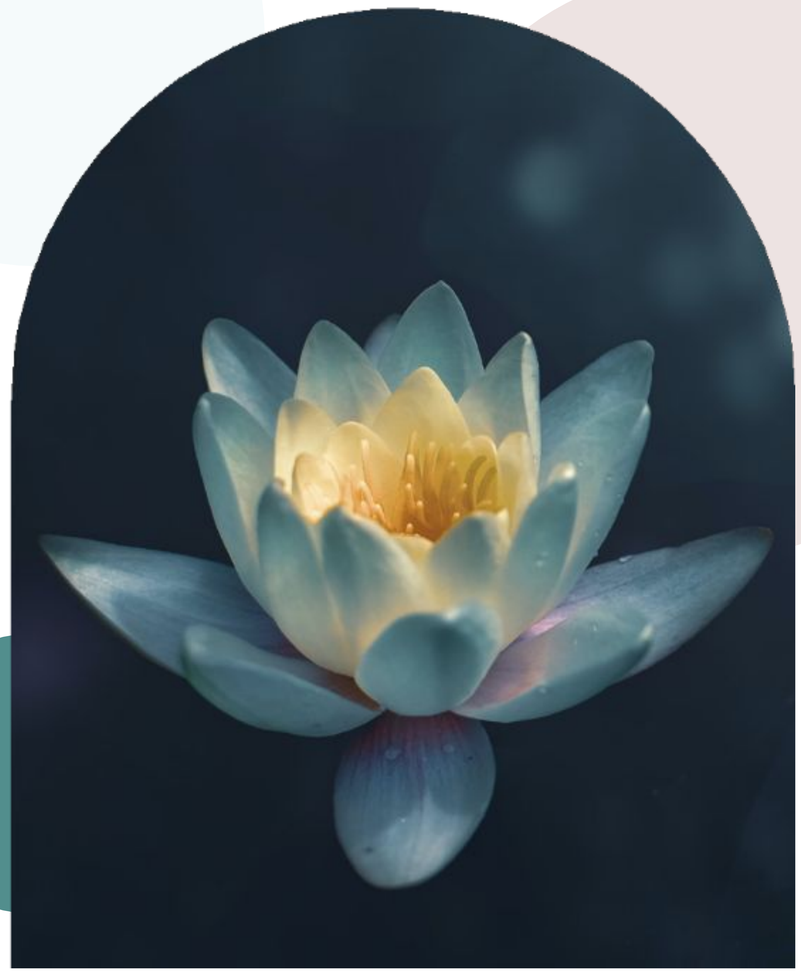
- Poczujesz głęboki relaks, czystość i lekkość
- Doświadczysz oczyszczenia i detoksykacji organizmu
- Poprawisz swój metabolizm
- Zrównoważysz hormony i pozbędziesz się stresu
- Ulepszysz swój układ trawienny i wesprzesz pracę jelit
- Zbudujesz lepszą odporność i zyskasz energię
- Wzmocnisz działanie układu nerwowego
- Poczujesz klarowność swojego umysłu i emocji
- Przywrócisz wewnętrzną równowagę
- Doznasz długotrwałego efektu odmłodzenia organizmu na najgłębszych poziomach
- Poznasz siebie i dowiesz się, co jest najlepsze dla Twojego ciała
- Nauczysz się nowych, zdrowych nawyków
- Na własnej skórze doświadczysz niesamowitości Indii

© Shivani Ayurveda Poland

Masz pytania?
Skontaktuj się z nami!

Whatsapp: +48 601 661 301
mail: info@ajurweda.org.pl

Znajdziesz nas także na Facebooku. Warto nas śledzić – dzielimy się tam merytoryczną wiedzą, często organizujemy warsztaty, spotkania i wyjazdy w duchu Ajurwedy.



Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego.
Shivani Ayurveda Poland sp. z o.o. nie jest organizatorem turystycznym w rozumieniu ustawy o imprezach turystycznych.
Organizatorem terapii (Panchakarmy) jest Shivani Clinic, Bhagsu Nag, McLeod Ganj, Dharamshala, Himachal Pradesh 176219, Indie

© Shivani Ayurveda Poland

SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland