

Програма „Булгара“

За всички, които искат да влязат във форма, да се погрижат за своето физическо състояние и умствен и емоционален комфорт

Кога: от 20 до 27 август 2017

Къде: Вила Булгара еко, близо до Мадара -
<http://www.villabulgaraeco.com/>

Водещи: д-р Сварналатха Чандхран
и от екипа на център Ананда: Боряна, Елия и Златимира

Програма е със специален фокус върху възстановяване на силите и влизане в добра физическа и емоционална форма чрез различни практики и занимания и разтоварващ режим на хранене. Програмата е подходяща за всички, които са завихрени в забързания ритъм на съвременния живот. За тези, които се надбягват с времето и решават по 100 задачи едновременно, но копнеят „един ден“ да поостанат насаме със себе си. За всички, на които им е трудно да си подаряват време за пребиваване в спокойствие.

Включва:

- 7 нощувки в единична стая
- Консултация с изтъкнатия специалист по аюрведично хранене д-р Сварналатха Чандхран
- 3 аюрведични хранения на ден
- 3 масажа от специалист с опит в марма, аюрведа и шиациу терапии
- Ежедневни физически и релаксиращи практики
- Организиран туристически поход в мистичния район на Мадара и Шуменското плато
- Разработване на индивидуален режим на хранене и практики за периода, следващ програмата.

Цена – 980 лв.

Цената включва: 7 нощувки с настаняване в единична стая; 3 вегетариански аюрведа хранения на ден и междинно подкрепяне с течни храни; лична консултация с д-р Сварана, специалист по лечебно хранене за изготвяне на личен режим; 3 масажни терапии – по една през ден, съобразени с индивидуалните нужди; физически и медитативни практики в групи; лекции от д-р Сварана за здравословно хранене според аюрведа; разходки сред природата; ползване на басейн. Цената не включва транспорт.

Срок за записване – 15 август.

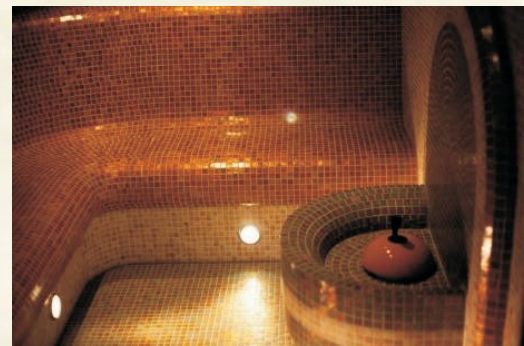
Местата са ограничени. Записването е чрез заплащане на минимум 50% от цената на програмата.

Условия за отказване: При отказване от участие до 17 август се връща 10% от платената сума.

Забележка: плащането се извършва само по банков път по сметката на нашия партньор – туроператорската фирма ТРАВЕЛ СПЕКТЪР ЕООД – BGN:BG93PRCB92301012585212 BIC PRCBVBG SF.

За основание за заплащане посочвайте – Програма „Булгара“, август 2017.

При допълнителни въпроси: мейл info@ananda-bg.com или тел. 0896820769.



Програма „Булгара“

Какво ще правим заедно от 20 до 27 август

Предлагаме ви една седмица мир и тишина, които са толкова необходими, за да усетим себе си, да чуем сърцето си, да възстановим силите си и да се погрижим за тялото си. Ще се забавляваме; ще се храним здравословно с лека, но вкусна екологична храна; ще спортуваме; ще се насладим на мига; ще се научим как да продължим да се грижим пълноценно за себе си и след това.

За д-р Сварналатха Чандхран:

Д-р Сварналатха Чандхран е дипломиран аюрведа специалист, специализира в областта на диететиката и ресторантьорство в Университета „Индира Ганди“ в Ню Делхи, а освен това има академични удостоверения по биология, епидемиология и биостатистика от Медицинския колеж „Сейнт Джонс“ и диплома по научно писане, издадена от Медицински университет Станфорд. Тя е сред най-опитните преподаватели във FRLHT и работата е свързана с обучението както на деца, така и на медицински представители по селата и на знахарите сред племенните общности на Индия. Има голям принос в осъществяването на редица успешни клинични изследвания за това как аюрведичните терапии оказват положително въздействие при затлъстяване, диабет от тип 2, псориазис, уртикария. Понастоящем работи като научен сътрудник в FRLHT, където отговаря за различни обучителни програми като програма за „Интегративни аюрведични и хранителни науки“.

Ето какво казва тя за себе си: „Здравейте, казвам се д-р Сварналатха. Практикувам и водя курсове по Алтернативна медицина (Аюрведа) и наука за интегративното хранене. Имам 15-годишен опит в сферата на превантивните и възстановителни мерки, касаещи човешкото здраве.

Заниманията ми са свързани с това да консултирам и изготвям на индивидуално ниво най-подходящите лечебни средства за пациенти от всяка възрастова група и пол така, че те да възвърнат доброто си здраве и да внесат баланс в своето тяло и живот.

Наред с процедурите и билковите предписания изготвям индивидуален хранителен план, съобразен с традициите, навиците и особеностите на конкретния човек. Част от съветите ми са насочени към това как конкретният индивид би могъл да се погрижи за тялото и ума си чрез промяна в начина си на хранене, а също и в диагностициране на вредните аспекти в поведението му.“

Център Ананда: ул. Йоан Екзарх 10, ет. 1, София 1421; тел. 0896 82 07 69, 0896 82 07 72, (02) 865 92 48, (02) 418 80 95; e-mail: info@ananda-bg.com; web: www.ananda-bg.com

