

Program - Ájurvédská kompletní detoxikace a regenerace září 2009

Denní rozvrh – úterý

18:30 Večeře

19:30 Seznámení s kurzem, očekávané procedury, zdravotní zlepšení, která lze očekávat

Denní rozvrh – středa

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

9:00-12:00 Procedury, masáže, konzultace

12:00 Oběd

13:45-17:30 Procedury, masáže

15:30-16:00 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:15 Ájurvédské principy

20:00 Procedury na přání

Denní rozvrh - čtvrtek

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

9:00-12:00 Procedury, masáže, konzultace

12:00 Oběd

13:45-17:30 Procedury, masáže

15:30-16:00 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:15 Ájurvédské masáže

20:00 Procedury na přání

Denní rozvrh - pátek

8:00-12:00 Detoxikační den, konzultace

12:00 Lehký oběd

14:00-17:30 Některé procedury na přání

18:00 Lehká večeře

19:15 Ájurvédská výživa, principy

20:00 Některé procedury na přání

Denní rozvrh - sobota

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

9:00-12:00 Masáže, konzultace

12:00 Oběd

13:45-17:30 Nasja, některé procedury na přání

15:30-16:00 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:15 Detoxikace a regenerace

20:00 Některé procedury na přání

Denní rozvrh - neděle

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

9:00-12:00 Procedury, masáže, konzultace

12:00 Oběd

14:00-17:30 Procedury, masáže

15:30-16:00 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:00 Film na přání

20:00 Procedury na přání

Program - Ájurvédská kompletní detoxikace a regenerace září 2009

Denní rozvrh - pondělí

- 7:20 Jednoduché cvičení jógy
- 8:00 Snídaně
- 9:00-12:00 Procedury, masáže, závěrečné konzultace
- 12:00 Oběd
- 13:45-17:30 Procedury, masáže
- 15:30-16:00 Ájurvédská káva o čtvrté
- 18:00 Večeře
- 19:15 Rovnováha v životě, meditace a dýchání
- 20:00 Procedury na přání

Denní rozvrh - úterý

- 7:20 Jednoduché cvičení jógy
- 8:00 Snídaně
- 9:00-12:00 Procedury, masáže, konzultace
- 12:00 Oběd
- 13:45-17:30 Procedury, masáže
- 15:30-16:00 Ájurvédská káva o čtvrté
- 18:00 Večeře
- 19:15 Otázky a odpovědi
- 20:00 Procedury na přání

Denní rozvrh - středa

- 7:20 Jednoduché cvičení jógy
- 8:00 Snídaně
- 9:00-12:00 Procedury, masáže, závěrečné konzultace
- 12:00 Oběd
- 13:45-17:30 Procedury, masáže
- 15:30-16:00 Ájurvédská káva o čtvrté
- 18:30 Večeře

Denní rozvrh - čtvrtek

- 8:00 Snídaně
- Zakončení pobytu