



## ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

### «Аюр-Марина».

№/ п		АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ	Длительность	Цена
1.	<b>Консультация</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Диагностика Дош (конституции человека);</li><li>• Рекомендации по коррекции режима дня, питания, физической нагрузке в зависимости от Доши;</li><li>• Рекомендации по очищению, омоложению организма, антистресс-программы; как в домашних условиях, так и в условиях Аюрведического центра;</li><li>• Составление индивидуальных программ массажей, в зависимости от проблемы.</li></ul>	Первое посещение бесплатное.	350 грн.
2.	<b>Массажи</b>	<p>Абхьянга (масляный массаж, головы, воротниковой зоны, тела, после массажа чаепитие)</p> <p><u>В 4 руки</u> (термосауна по показаниям специалиста по Аюрведе)</p> <p><b>*Широдара</b> (проливание масла на область «третьего» глаза, с предварительным массажем головы)</p> <p><b>Пададхара</b> (проливание масла на стопы с предварительным массажем стоп)</p> <p><b>Удвартанам</b> (выполняется порошком из сухих трав. Используется в антицеллюлитных программах и по снижению веса)</p> <p><u>В 4 руки</u> (после массажа - термосауна, затем чаепитие)</p>	60 мин  60 мин  60 мин  45 мин	850 грн.  1100 грн.  650 грн.  950 грн.

		Мукхабхъянга (массаж лица)	20 мин	350 грн.
		Нетрабхъянга (массаж глаз)	10 мин	70 грн.
		Широабхъянга (массаж головы)	15 мин	190 грн.
		Гривабхъянга (массаж шеи, воротниковой зоны)	15 мин	170 грн.
		Падабхъянга (массаж стоп)	15 мин	190 грн.
		Пижичил(Сарвандхара) («царская» процедура. Тёплые лекарственные масла, непрерывно льются на тело с одновременным массажем)  <u>В 4 руки</u> (после процедуры термосауна, чаепитие)	60 мин	1900гр.
		Наваракижи (массаж мешочками с рисом и травами, отваренными в молоке)  <u>В 4 руки</u>	60 мин	970 грн.
		Чурнапиндасведам – подикижи (массаж мешочками с травами, подогретыми в масле)  <u>В 4 руки</u>	60 мин	750 грн.
<b>3.</b>	<b>Другие процедуры</b>	Кширадхума (процедура для лица и тела паром, полученным из кипячения молока с травами или красным рисом)	15-30 мин	250 - 370 грн.
		Широпичу (масляный компресс на область головы)	30 мин	100 грн.
		Насья (процедура очищения носовых и придаточных пазух носа)	40 мин	290 грн.
		Нетрадхара (поливание глаз травяным настоем)	30 мин	120грн.
		Нетрабасти (масляные- травяные ванночки для глаз)	30 мин	270 грн.

		Катибасти (маляная ванночка для поясничного отдела п-ка)	30 мин	230 грн.
		Гривабасти (масляная ванночка для шейного отдела п-ка)		
		Прустабасти (масляная ванночка для грудного отдела п-ка)		
		Джанубасти (масляные ванночки для колен)		
		Хридабасти (масляные ванночки на область сердца)		
		Чакра Варт басти (масляные ванночки вокруг пупка)		
		Сведана (прогревание, пропаривание с отваром трав)	20 мин	140 грн.
		<b>Лечение волос горячими маслами (+ маска)</b>	45 мин	480 грн.
<b>4.</b>	<b>Другое</b>	Принятие душа Очищение волос от масла с травяным шампунем		50 грн. 30 грн.

\*В стоимость процедуры «Широдхара» входит очищение волос от масла.

**\*\* При оплате за 10 процедур – скидка 20%,  
при оплате за 5 процедур – скидка 10%.**

