

2014
Ayurveda klassieke kuur
Pancha Karma
In 7 dagen



Landgoed Villa San Giò

Welkom in Colavecchio Italië

Klassiek Ayurveda reinigingskuur in Italië Reinigen om je persoonlijke balans te herstellen.

Ontspannen gaat bijna vanzelf wanneer je aankomt op dit prachtige landgoed en centrum voor welzijn Villa San Giò. Je wordt ondergedompeld in de authentiek Italiaanse sfeer die het landgoed uitstraalt. Het bevindt zich net buiten het dorpje Colvecchio in de streek Sabina, 60 km boven Rome.

Een klassieke Ayurvedische reiniging.

De klassieke Ayurveda reiniging wordt ook wel een Pancha Karma genoemd. Je ondergaat een klassieke Ayurveda reinigingskuur niet om van ziekten af te komen, maar eerst en vooral om je lichaam en geest te verfrissen, te regenereren en tot rust te brengen. Ze is dus altijd gezond. Door de jaren raken we namelijk steeds opnieuw in onbalans door invloeden van binnen en buiten onszelf. Denk daarbij aan je opvoeding, gedachten en overtuigingen, je eetgewoontes en werk, kortom je gehele leefstijl, maar ook het klimaat en andere externe factoren.

Deze klassieke Ayurveda reinigingskuur omvat een tiental behandelingen in vijf dagen die de gifstoffen uit het lichaam verwijderen en pakt vooral stress gerelateerde problemen aan. Hierbij staan je leefstijl en voeding centraal.

Tijdens deze week kan je genieten van een ochtendwandeling bij zonsopkomst, luisteren naar de natuur die ontwaakt en de stilte in jezelf, maar ook genieten van massagebehandelingen, die helpen om de afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen en je zult dieper gaan ontspannen door Yoga en meditatie.

De kuur richt zich vooral op het in balans brengen van de dosha's (energieën die de biologische functies in je lichaam regelen), waardoor bestaande klachten kunnen verdwijnen.

Een klein deskundig team verzorgt de kuur, met Ayurveda massagetherapeut Fred van den Boom en Yoga- Meditatie docent Gabriëlla Long. De kuur wordt uitgevoerd in samenwerking met Robert Swami Persaud van het Ayurveda Health center te Nijmegen.

Natuurlijke balans...

Jouw natuurlijke balans ontstaat als het ware vanzelf wanneer je doet wat volgens je unieke Ayurveda constitutie bij jouw lichaam en geest past. Om medische klachten te genezen is meer nodig dan een reinigingskuur. Daarvoor is het noodzakelijk jezelf gedisciplineerd te houden aan een voedingsschema, eventueel gebruik te maken van geneeskrachtige kruidenpreparaten en een bepaald levensgedrag. Dit is alleen mogelijk op advies van een Ayurveda arts. Deze klassieke kuur is wel een eerste "opstap" naar een gezonder leven.

Indien het voor de kuur in jouw situatie noodzakelijk is, overlegt de massagetherapeut telefonisch met onze Ayurveda arts in Nederland: Robert Swami Persaud. Indien gewenst kan je voorafgaand aan je kuur voor een consult bij hem terecht.

De meeste ziektekosten verzekeraars vergoeden het Ayurveda consult geheel of grotendeels. Van de adviezen en aanwijzingen heb je levenslang plezier. Vraag er dus gerust naar.

Het reinigingsprogramma in het kort

Het behandelprogramma bestaat onder andere uit:

- Reinigende voeding*
- 3 x Basti (ayurvedische darmspoeling)*
- Ubtan (modderbehandeling)*
- Abyangha massages*
- Netravasti (oogbehandeling)
- Nasya (reiniging neus, keel en holtes)
- Svedana (stoombad)*
- Marma massage*
- Shirodhara*

* Vast behandel onderdeel in de kuur.

De Ayurveda massagetherapeut stemt gedurende een intake af wat je nodig hebt en samen bespreek je de behandelingen en de voortgang. Ze kunnen dus deels afwijken van het programma. Het programma raakt de essentie van Ayurveda, door de natuurlijke bronnen binnen en buiten jezelf te gebruiken om vitaliteit, balans en welzijn te ervaren.

Ontdek jouw natuur...

In deze week wordt de innerlijke mens niet vergeten, door middel van Dru Yoga en meditatietechnieken zal je lichaam stap voor stap dieper ontspannen en kom je dichterbij je innerlijke stilte. En door reinigend voedsel (die je organen ondersteunen) te eten, zullen zowel lichaam als geest tot rust komen.

Ongedwongen spreken over levensthema's.

We laten in alle rust, naar boven komen wat in je leeft, wat veranderd wil worden of juist niet, want ons enige doel in deze week is naast je lichaam ook je geest te reinigen door vanuit rust en stilte (die we zullen creëren) je in staat te stellen contact te maken met de diepere bezieling van jouw unieke natuur.

Een programma bedoeld voor 1 tot 3 gasten.

Een intensieve reinigingskuur vraagt wat ons betreft om de volle aandacht en een intensieve persoonlijke begeleiding in een sfeer waarbij een "thuis gevoel" de basis vormt om te werken aan je persoonlijke balans. Deze kuur wordt daarom heel bewust kleinschalig aangeboden.

Ervaar de beschikbare energie van de natuur tijdens een prachtige wandeling in een natuurgebied waar de paarden, koeien en andere dieren nog vrij rondlopen.

De accommodatie

U overnacht in één van de 2 kamer appartementen op de begane grond in de villa, met eigen badkamer, woonkamer, keuken en buiten terras dicht bij het zwembad en met een prachtig uitzicht over de Sabijnse heuvels. De appartementen zijn sfeervol ingericht.

Rond de villa vind je veel intieme hoekjes waar men zich heerlijk kunt terugtrekken op een bankje in de fraai aangelegde tuin. Of gewoon lekker genieten van de zon bij het zwembad en nog wat nasoezen na een massagebehandeling.

7 daagse Pancha Karma kuur omvat:

Deze reinigingsweek wordt bewust kleinschalig aangeboden. De benadering en begeleiding in een vooral huiselijke sfeer is persoonlijk.

Er zijn diverse appartementen beschikbaar, het maximum aantal deelnemers aan deze reis is 3. Er kunnen meerdere gasten elders op het terrein aanwezig zijn.

Inclusief (bij 7 daagse kuur)

- je overnacht 6 nachten in een ruim 2 kamer appartement
- 3 Ayurveda maaltijden per dag (vol pension)
- gebruik van het zwembad
- gebruik van de whirlpool & Turks stoombad
- een intake door onze massage therapeut.
- 10 Ayurvedische behandelingen.
- wandeling in Natuurgebied incl. vervoer
- Yoga & meditatie

Aanvullend Inclusief (bij 10 daagse kuur)

- 3 extra overnachtingen in een ruim 2 kamer appartement.
- Tijdens deze kuurverlenging wordt begonnen met voeding die uw dosha balans ondersteunt.
- Bezoek aan de thermaal baden bij Siena

exclusief

- vliegreis naar Rome
- transfer van en naar het vliegveld
- uitgaven van persoonlijke aard
- extra behandelingen

December special data 2014

7 daagse Pancha karma kuur

- Zo 4 mei - Za 10 mei € 1395,- pp
- Zo 1 juni - Za 7 juni € 1395,- pp
- Zo 7 sept. - Za 13 sept. € 1495,- pp

Toeslagen, kortingen.

- toeslag eenpersoons kamer **GEEN**
- U kunt transfer van en naar het vliegveld bijboeken voor € 75,-
- Komt u met 2 personen en deelt u het appartement dan ontvangt u € 100,- per persoon korting.
- Deelt u het appartement met iemand die niet deelneemt aan het programma (bijvoorbeeld uw partner) dan betaalt deze € 575- in alle seizoenen. Indien gewenst is deelname aan de Yogales, wandeling en zwavelbad mogelijk.
- Eerder komen of later vertrekken kan bij beschikbaarheid van onze appartementen en is op basis van logies en per appartement (1 of 2 personen): € 80,-, hoogseizoen € 110,- per nacht.
- Hou in het laagseizoen rekening met evt. extra kosten voor verwarming! Er zijn verbruiksmeters aanwezig.