Йога осознанности и дыхательная программа

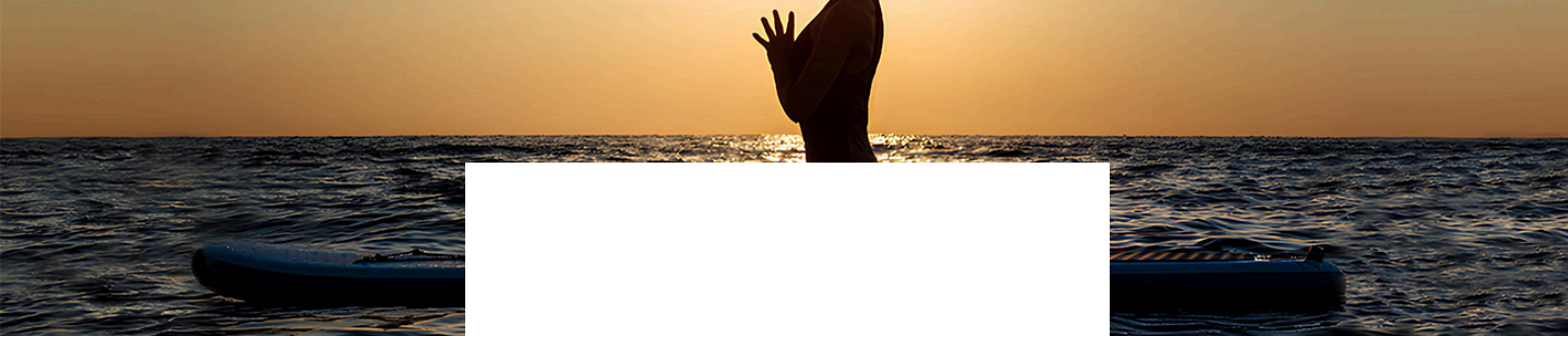
★ ★ ★ ★

Я дважды принимала Ковид, и благодаря программе "После Ковида" заметно уменьшились побочные эффекты, оставленные болезнью. Я не видел программы "Пост Ковид" ни в одном другом детокс-центре. С помощью программы "Пост Ковид" вы сможете и добиться здор ...

Sibel Etkin

ТЕЛО БЕЗ ТОКСИНОВ | РЕГЕНЕРИРОВАННЫЕ КЛЕТКИ | СИЛЬНАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА

На протяжении тысячелетий люди находились в бесконечном поиске способов жить дольше и быть здоровее.



Команда экспертов

Мы очень рады работать с командой, которая может предложить нашим гостям не один подход, а сразу несколько, благодаря своему опыту в каждой области, которую мы обслуживаем.

Голубая зона

Главным компонентом нашего дыхания, источником жизни, конечно же, является кислород. Поэтому неслучайно Vitalica Wellness находится в Бодруме, шестом регионе "голубой зоны" мира с высоким содержанием кислорода.

Индивидуальный подход

Мы верим, что у каждого тела есть своя история. Поэтому после консультаций с нашими врачами мы готовы применить процедуры, подходящие именно для истории наших гостей.

ОБЩИЙ ОПЫТ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Что такое программа Mindfulness?

Программа Mindfulness основана на подходе, основанном на осознанности, и ее содержание направлено на физическое, ментальное и эмоциональное исцеление, в то же время помогая вам взглянуть на жизнь с другой точки зрения. Основной акцент в этой программе Vitalica Wellness делает на технике "жизни в моменте".

Каковы преимущества программы Mindfulness?

- Управление стрессом и эмоциональный контроль: Умственная активность снижает уровень гормонов стресса и успокаивает разум.
- Спокойствие ума: Практики осознанности, йоги и дыхания помогают достичь душевного спокойствия и внутреннего умиротворения, снижают неконтролируемое умственное напряжение, поощряя пребывание в "моменте".
- Физическая форма: Практики йоги с осознанностью повышают физическую работоспособность, выносливость и подвижность тела.
- Питание и осознанное питание: Здоровое и осознанное питание - важная часть программы. Получение необходимых организму питательных веществ повышает уровень энергии и обеспечивает контроль веса.
- Травяные добавки: Травяные добавки, используемые в соответствии с рекомендациями наших врачей-специалистов, поддерживают организм и оказывают балансирующее действие.
- Mindfulness и самосострадание: Практики Mindfulness помогают людям понять себя и обрести внутреннее равновесие. Она положительно влияет на процесс самолюбования и самосострадания.
- Укрепление иммунной системы: Практики йоги, терапия и улучшенная диета укрепляют иммунную систему.
- Режим сна: Сон крайне важен для физического и психического здоровья. Терапия осознанности, дыхательные практики, медитация и йога помогают справиться с такими проблемами, как бессонница и мигрень.

Услуги, включенные в программу Mindfulness

- Консультации с нашими врачами в начале и во время программы
- Измерения тела
- Оздоровительная беседа Vitalica
- Рецепты для питания и здорового образа жизни после детокса
- Специальное питание для детокса (завтрак, обед, ужин)
- Натуральные диетические добавки Vitalica Wellness Mindfulness Detox
- Напитки для детоксикации
- Набор для детокса
- Групповые занятия по здоровому питанию в студии шеф-повара

Групповые занятия (дыхательная гимнастика, утренняя прогулка, фитнес, йога)
Вечер оздоровительного кино

Программа йоги и дыхания в состоянии осознанности (3-10 дней)

- Соляная комната - (30 минут)
- Паровая комната - (30 минут)
- Инфракрасная сауна
- Специальные групповые мероприятия для каждого дня, запланированные Vitalica Wellness