



Magie ajurvědy

Ajurvédský omlazující pobyt v Jižní Indii

15.–24. února 2027

PROČ JSI POŘÁD UNAVENÁ, I KDYŽ SPÍŠ DOST?

Možná spíš osm hodin denně, přesto se ráno probouzíš bez energie. Během dne tě provází únava, stres nebo pocit, že tvoje tělo nefunguje tak, jak dříve.

Ájurvéda nevnímá únavu jako běžnou součást života. Považuje ji za signál, že organismus ztratil svou přirozenou rovnováhu.

- ✓ ráno se budíš unavená
- ✓ po jídle se cítíš těžce
- ✓ často tě přepadá chuť na sladké
- ✓ špatně se soustředíš
- ✓ dlouhodobě jsi ve stresu
- ✓ večer nemůžeš usnout nebo se budíš během noci

Kolik z těchto příznaků na sobě pozoruješ?

Podle ájurvédy není únava běžnou součástí života. Často souvisí s oslabeným trávením, dlouhodobým stresem a nerovnováhou organismu. Když tělo nedokáže správně zpracovávat potravu ani odpočívat, postupně ztrácí energii.



PROČ SE TI NEDAŘÍ DOSÁHNOUT VYSNĚNÉ POSTAVY, I KDYŽ JÍŠ ZDRAVĚ?

Podle ájurvědy není klíčem pouze to, co jíme, ale především to, jak naše tělo potravu zpracovává.

Pokud trávení nefunguje správně, může docházet ke zpomalení metabolismu, zadržování toxinů i narušení hormonální rovnováhy.

Program ve SwaSwaře pomáhá obnovit přirozené fungování organismu, nikoli prostřednictvím diet, ale návratem k rovnováze.

Neřeš kalorie, protože:

- ✓ tělo může zadržovat toxiny
- ✓ trávení nemusí fungovat správně
- ✓ hormony jsou propojené s trávením
- ✓ nejde o vůli, ale o rovnováhu

Jak poznáš, že Tvoje tělo volá po očistě?

- ✓ ranní únava a nadýmání
- ✓ chuť na sladké
- ✓ zamlžená mysl & otoky
- ✓ kožní problémy



VYZKOUŠEJ AJURVÉDSKÝ PROGRAM OMLAZENÍ

Vrať svému tělu energii. Zklidni mysl. Najdi znovu rovnováhu.

Žijeme v době neustálého spěchu, stresu a vysokých nároků. Možná spíš dostatečně dlouho, jíš zdravě a přesto se necítíš ve své nejlepší formě. Právě tehdy je čas dopřát tělu **skutečnou regeneraci**.

Ájurvédský program omlazení ve SwaSwaře vychází z tisíciletých principů ájurvédy, které pomáhají obnovit přirozenou rovnováhu těla, mysli i duše. Nejde jen o několik dní odpočinku, ale o **hlubokou regeneraci** organismu a inspiraci ke zdravějšímu životnímu stylu, kterou si odneseš i domů.

Po příjezdu absolvuješ **individuální konzultaci** s ájurvédským lékařem, který na základě tvé tělesné konstituce a aktuálního zdravotního stavu připraví léčebný plán přesně pro tebe.

Na rozdíl od intenzivního programu Panchakarma je tento pobyt **šetrnější** a nevyžaduje náročnou předléčbu. Je proto skvělou volbou i pro tvé **první setkání s ájurvédou**.

Součástí programu jsou tradiční ájurvédské procedury, jako je Shirodhara, při které teplý léčivý olej jemně stéká na čelo a hluboce zklidňuje nervový systém, Kizhi masáž s bylinnými měšci uvolňující svalové napětí, Dhara, harmonizační olejová terapie celého těla, nebo Basti, jedna z **nejvýznamnějších** očistných metod ájurvédy.

Během deseti dnů získáš nejen novou energii, ale také praktické návyky, které ti pomohou pečovat o své zdraví **dlouho po návratu domů**.



DESET DNÍ PRO ZMĚNU TVÝCH NÁVYKŮ

PROGRAM ZAHHRNUJE

✓ Individuální ájurvédskou péči

Každý pobyt začíná a končí osobní konzultací s ájurvédkým lékařem, který na základě vaší tělesné konstituce a aktuálního stavu doporučí nejvhodnější terapii.

✓ Léčebné a regenerační terapie

Tradiční ájurvédké procedury zaměřené na obnovení rovnováhy těla a mysli, například Shirodhara, masáž bylinnými měšci, Dhara terapie či Basti, tradiční očištná ájurvédská terapie.

✓ Stravu podle vaší dóši

Během pobytu jsou zahrnuta všechna jídla v podobě čistě vegetariánské stravy.

✓ Jógu a meditace

Součástí programu je konzultace s instruktorem jógy a pravidelné skupinové lekce, dechová cvičení Pranayama, Yoga Nidra, meditace.

✓ Ubytování ve vile

9 nocí v elegantní vile Konkan obklopené přírodou. Vily jsou navrženy tak, aby propojily komfort s okolním prostředím – klimatizovaná ložnice nabízí soukromí, zatímco otevřené části vily umožňují přímý kontakt s přírodou.

✓ Aktivity pro harmonii těla i mysli

Ve volném čase můžeš využít procházky přírodou, lekce vaření ájurvédké kuchyně, kreativní tvorbu v uměleckém studiu, meditativní aktivity, výlet do města Gokarna s návštěvou místních trhů.

✓ Doprovod Hany Peškové



SWASWARA RESORT

Místo, kde se čas zpomalí

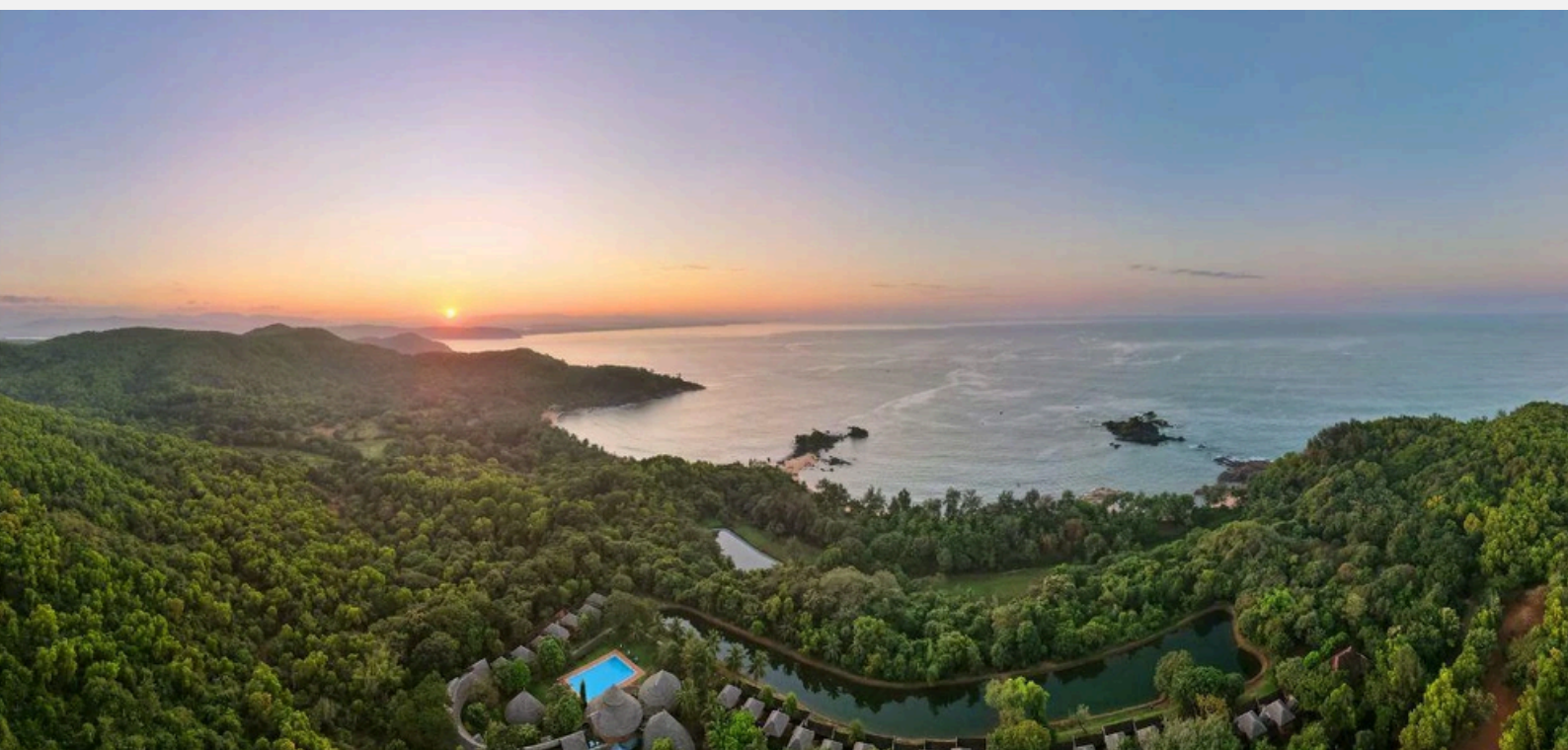


SwaSwara leží na západním pobřeží Indie nedaleko pláže Om Beach. Každé ráno vás probudí šum oceánu místo budíku. Den začne jógou, pokračuje léčebnými terapiemi a končí západem slunce nad Om Beach. Tělo se postupně zklidní a mysl konečně zpomalí. Zde není cílem stihnout co nejvíce aktivit. Naopak. Naučit se znovu odpočívat.

S ČÍM BUDEŠ ODJÍŽDĚT?

- ✓ více energie a vitality
- ✓ klidnější mysl a lepší zvládání stresu
- ✓ lehčí trávení a lepší vnímání svého těla
- ✓ kvalitnější spánek
- ✓ nové návyky pro každodenní život
- ✓ čas a prostor znovu se spojit sama se sebou

Návrat domů nemusí znamenat návrat ke starému způsobu života.





KONKAN VILLA S PRIVÁTNÍ ZAHRADOU

Tvým domovem se na 10 dní stane **prostorná vila** inspirovaná tradiční architekturou oblasti Konkan. Uzavřená klimatizovaná ložnice nabízí **maximální komfort**, zatímco otevřená terasa a koupelna propojují interiér s okolní přírodou.

Každá vila poskytuje **dostatek soukromí** i prostoru pro skutečný odpočinek.

Vybavení vily: rychlovarná konvice, lednice, župan, župan na procedury, fén, oblečení na jógu, zdarma 2 láhve pitné vody denně, klimatizace v ložnici, trezor





HANA PEŠKOVÁ

SPOLUMAJITELKA AMAZING TOURS

”Proč jsem začala připravovat léčebné pobyty? Jaký je můj příběh?

Moje cesta k ájurvédě a léčebným pobytům začala z vlastní potřeby najít **rovnováhu** a **zdravější** způsob života. Už během studia na vysoké škole jsem se potýkala se zažívacími problémy a hledala jsem přirozenou cestu, která by podpořila mé tělo i mysl.

Postupně jsem objevila sílu ájurvédy, jógy a **vědomého životního stylu**. Každodenní praxe jógy, správně nastavený režim a péče o sebe mi ukázaly, jak velký vliv mají malé změny na naši energii, zdraví i celkovou pohodu.

Nezapomenutelným zážitkem pro mě byl pobyt v ájurvédském resortu Swaswara v Indii. Během deseti dnů jsem pocítila, jak hluboký účinek mohou mít ájurvédské terapie, klidné prostředí, jóga a čas věnovaný pouze sobě. Odjížděla jsem s pocitem vnitřního zklidnění, nové energie a s přáním tuto zkušenost jednou sdílet i s ostatními.

A právě z tohoto přání vznikl léčebný pobyt pořádaný CK Amazing Tours. Vytvořila jsem cestu, která spojuje tradiční ájurvédskou péči, jógu, odpočinek a krásu jedinečného prostředí, kde můžete zpomalit, načerpat sílu a znovu najít vnitřní rovnováhu.

Budu s Vámi po celou dobu pobytu.“

Festival



AMAZING TOURS
creating amazing memories

TVOJE CESTA K ROVNOVÁZE ZAČÍNÁ PRÁVĚ TADY



ÁJURVÉDSKÝ PROGRAM OMLAZENÍ

15.–24. února 2027

CENY PROGRAMU

53 500 Kč

za osobu ve dvoulůžkové vile

75 500 Kč

za osobu v jednolůžkové vile

od 12 900 Kč

letenka v ekonomické třídě

Rezervujte si své místo.

zajišťuje

Amazing Tours

Hana Pešková

+420 724 294 218

hana.peskova@amazingtours.cz



AMAZINGTOURS.CZ