



## Experience the “Science of Life”

СПА центр отеля The Leela Kovalam 5\* - The Favorite Kerala Ayurveda & Spa - использует целебные и омолаживающие свойства Марма - древнеиндийской практики, в которой жизненно важны точки тела, где сосредоточены жизненные силы. Мы гордимся тем, что наше Аюрведическое меню, состоит из блюд международной кухни, тщательно подобранной с помощью квалифицированных поваров и врачей Аюрведы. В меню предложены классические блюда Керальской кухни и большой выбор блюд интернациональной кухни, подходящих конкретному типу тела.

Роскошь и эксклюзивность всегда шли рука об руку в Leela Kovalam Beach Resort, и эта философия была перенесена в потрясающий СПА ретрит. СПА и аюрведа центр может похвастаться шестнадцатью высококвалифицированными терапевтами и командой профессиональных Аюрведических врачей, которые создают уникальные Аюрведические программы индивидуально для каждого гостя. The Favourite Kerala Ayurveda & Spa - это уютный СПА, оформленный в современном Индийском стиле. Отдых и оздоровительные процедуры относятся к числу приоритетных в этой атмосфере роскоши. Если Вы хотите дополнить ваш отдых очищающими и омолаживающими процедурами или желаете привести тело и ум в гармонию, мы предложим программы Аюрведы для каждого.

Аюрведические программы, предлагаемые в отеле The Leela Kovalam Beach Resort, имеют продолжительность от 1 до 21 дня.

Гости, приехавшие на короткое время, могут насладиться следующими Аюрведическими пакетами:

**Аюрведическая Программа De-stress** - пакеты от 1- 3 дней.

Для желающих продлить свой отдых или избавиться от конкретного недуга, предлагаются программы от 5 до 21 дня. Такие программы разделены на две категории: категория №1 - с акцентом на оздоровительные и профилактические процедуры и категория № 2 сосредотачивает внимание на терапевтических и лечебных программах. Каждая программа доступна продолжительностью в 5, 7, 14 и 21 день.

**В категории №1 гости могут выбрать следующие программы Аюрведы:**

- Релаксация и омоложение
- Лечение спины и шеи
- Анти стресс и избавление от напряжения
- Программы косметологии и красоты
- Программы снижения веса
- Афродизиак терапии.

**В категории №2 представлены следующие программы:**

- **Лечение сахарного диабета и гипертонии**
- **Лечение аллергии**
- **Лечение артрита**
- **Реабилитация после беременности и родов, лечение гинекологических заболеваний**
- **Прочие заболевания**

Все Аюрведические лечебные программы отеля The Leela Kovalam Beach Resort строго персонализированы и назначаются после подробной консультации с доктором. Цены на все Аюрведические программы лечения включают в себя консультации с Аюрведическим доктором, растительные препараты для приема внутрь на период лечения и ежедневные 90-минутные лечебные Аюрведические процедуры. Кроме того, особое внимание уделяется специальному диетическому питанию, так как оно работает в комплексе с лечебными программами. Программы Аюрведы дополнены занятиями йоги и медитации, которым обучают на индивидуальной или групповой основе.

The Favourite Kerala Ayurveda & Spa недавно представили специализированные пакеты «Марма» для конкретных медицинских состояний. Марма-терапия является важным инструментом для профилактики и лечения состояния дисбаланса в организме. Лечение основывается в соответствии с уникальными потребностями клиента. Это может быть часть Панчакармы, единой или комбинированной терапии, а также частью повседневной оздоровительной терапии.

Марма-терапия (марма-видья) - наука о жизненных точках тела (мармах). На санскрите слово “марма” означает чувствительную или уязвимую точку на теле.

По классификации Чараки марма - это место соединения двух или более телесных начал - мышц, сосудов, связок, костей и суставов (яркий пример - локоть или колено). Некоторые мармы находятся внутри тела (мягкое небо, сердце).

Согласно Сушруте марма - это соединение трех дош (вата, питта, капха) с праной, теджасом и оджасом, и тремя гунами (саттва, раджас и тамас). Воздействуя на мармы, мы воздействует сразу на многие области, усиливая жизненную силу организма (оджас), уравнивая мозг.

Мы используем лекарственные масла или травяные пасты и нежно массируем Мармы, чтобы сбалансировать поток энергии.

“Есть еще одна причина - почему марма-видья в меньшей степени, чем другие разделы аюрведы, сохранилась до наших дней. Одна из версий ухода Гаутама Будды гласит, что причиной его смерти было неудачно проведенная хирургическая операция по удалению злокачественной опухоли представителями школы Сушруты. Так или иначе, император Ашока начинает активную борьбу с аюрведой и в особенности полностью запретил марма-видью. В этот период большинство мастеров вынуждено было скрываться в Индонезии, Филиппинах, Китае и Японии. Таким образом, Индия (включавшая в те времена Пакистан, Непал, Бирму, Бангладеш и Шри Ланку) практически лишается на несколько столетий живых носителей традиции”. И сейчас, и в древности аюрведические доктора в Индии прописывают курс марма-терапии как дополнительный, очень эффективный комплекс к аюрведическому лечению. Также, марма терапия применяется в одиночку при разных проблемах - от парализации до психосоматических заболеваний.

Программы марма-терапии, которые мы предлагаем нашим гостям:

### **Пакет “Анти Стресс” (Stress relief Marma Package) на 7 или 14 дней**

Этот пакет включает в себя лечение следующих заболеваний, связанных со стрессом, неправильной рабочей позы и сна, воздействия загрязненного воздуха, воспаление пазух, лечение для хронических курильщиков и т. д.

### **Лечение позвоночника и суставов (SPINE and JOINT CARE Marma package) на 7 и 14 дней**

Этот пакет предназначен в основном для пациентов, имеющих воспалительные признаки в суставах из-за избыточных нагрузок, занятий спортом, сидячего образа жизни, результат неудачного падения или перенапряжения.

### **Пакет женского здоровья (EVECARE Marma Package) на 7 или 14 дней**

Пакет направлен на улучшения состояние здоровья женщины, избавление от менструальных болей, Меноррагии, ПМС и анемии вследствие меноррагии.

### **Йога и Медитации**

Мы практикуем Хатха-йогу, мягкую, но мощную форму, что особенно хорошо сочетается с другими терапиями. Как и лечебные программы, йога-терапии также индивидуальны. Вы будете руководствоваться подпрограммами, которые предназначены для вашего возраста, недугов, типа тела и общего состояния.

### **Аюрведическое питание**

'Вы то, что вы едите'. Это один из ключевых базовых принципов Аюрведы. Аюрведические диеты, вопреки общепринятому мнению, не запрещают мяса или вина. Скорее, они подчеркивают умеренность и выбор продуктов в гармонии со своим типом тела. Наши повара ценят тонкий баланс между разными ингредиентами, вкусами, сезонами, чтобы создать восхитительные блюда, подходящие разным гостям и типу их тела, а также чтобы соответствовать задачам лечебного пакета.

*Некоторые из блюд включают:*

#### ***Для типа VATA***

*Жареный тунец с миндально-укропным соусом  
Запеченный банан и Апельсин с корицей*

#### ***Для типа PITA***

*Цельно зерновая паста с грецким орехом в сливочном соусе  
Запеченные Абрикосы*

#### ***Для типа KALPHA***

*Зеленый грамм лапша с Сицилийским соусом из шпината и чернослива*

### **Наша команда**

Квалифицированные Аюрведические врачи- мужчины и женщины (дипломированные выпускники, Бакалавры Аюрведической медицины и хирургии, имеющие классификацию медицинского совета по регистрации и сертификации Индии), а также опытный вспомогательный персонал, обученный на высоком уровне гигиене и стандартам обслуживания.

### Услуги и сервис СПА и аюрведа центра

- The Favourite Kerala Ayurveda & Spa центр отеля The Leela Kovalam раскинулся на площади в 930 кв.м., который является одним из самых больших Аюрведических и оздоровительных центров в Южной Индии.
- 10 просторных комнат для процедур , душевые и сауны, Йога студия, салон красоты, фитнес центр, бассейн.
- Советы по пост терапии и рекомендации по ведению здорового образа жизни, а также онлайн консультации с доктором Аюрведы по возвращении домой в течение 3-х месяцев.
- Наличие переводчиков
- Экскурсия по саду, где выращиваются лечебные травы и растения.