

Тело - этоместилище души. Об этом говорят все религии мира. В центре йоги «СУНДАРЬЯ» профессиональные мастера-аюрведы из Индии помогут вам отдохнуть душой и телом!



Аюрведический массаж – еще один способ избавиться от недугов благодаря работе с мышцами, суставами, лимфатической системой.

В его основе – разрабатывавшаяся на протяжении тысячелетий наука о том, как прожить долгую, здоровую и гармоничную жизнь – Аюрведа. Почти 4000 лет создавались и совершенствовались методики воздействия на организм человека, создавалась настоящая карта его ключевых точек. Сегодня эта техника достигла совершенства: разработки массажистов-практиков в сочетании с последними достижениями современной науки творят настоящие чудеса.

Массажисты Йога-центра «Сундарья» - специалисты высочайшей квалификации, досконально знающие устройство человеческого тела, его критические точки, помогут избавиться от стресса, снимут боль в суставах и мышцах, подарят вам ощущение покоя и расслабления.

Индийский массаж - Абхьянга, Широдхара, Удвархтана, Поди кижги, Марма терапия – процедуры Кативасти, Уровасти, Джанувасти, точечный массаж стоп и массаж головы Чампи - принесут радость, легкость телу, покой и расслабление душе и разуму.

Абхьянга – классика аюрведического массажа, можно сказать, основа основ. Глубокий расслабляющий массаж от кончиков пальцев ног до макушки делается с теплым растительным маслом, настоянном на целебных травах – кунжуте, физалисе, просвирнике и других. Это – общая настройка всего организма: в ходе процедуры задействуются все 108 ключевых точек организма, связанных с важнейшими внутренними органами.

Главная цель Абхьянги – наладить взаимодействие между ними, гармонизировать энергетические связи. В том числе – 7 основных скелетных связок, координирующих всю работу тела. В результате стимулируются сердечно-сосудистая и нервная системы, улучшается кровообращение, стимулируются скорость реакции и внимание. А самое главное, - ликвидируются последствия стрессов, ежедневно сопровождающих жизнь горожанина – улучшается сон, восстанавливаются внутренние резервы организма, исчезает ощущение постоянной обесилленности, ликвидируется синдром хронической усталости.

Показания к применению:

Длительные стрессы, упадок сил, «синдром хронической усталости». Проблемы со сном и бессонница. Хронические мышечные боли.

Процедура занимает 60 минут.

Оптимальный курс - от 3 до 21 сеансов.

Стоимость от 2500 руб.

Марма-видья – уникальная система воздействия на ключевые точки организма с использованием целебных масел. Не секрет, что на теле человека присутствуют своего рода энергетические узлы – точки, непосредственно связанные со всеми внутренними органами, связывающие их в единую энергосистему. Специалисты в области аюрведического массажа знают 108 таких точек и умеют работать с ними выборочно, решая те или иные проблемы со здоровьем, купируя уже начавшиеся болезни и профилактически предупреждая другие, повышая выносливость организма. Надоело gripповать каждую зиму? Марма-видья – станет хорошим решением проблемы.



Этот вид массажа напоминает настройку музыкального инструмента – аккуратное, точечное воздействие на корень и исток существующей или возможной проблемы. И результат не заставляет себя ждать долго: наблюдаются повышение работоспособности, внимания, творческого потенциала, замедляются процессы старения организма. После курса марма-видья человек ощущает силу, легкость в теле и ясность ума.

Отдельная разновидность марма-видья – терапия лица и шеи, процедура, позволяющая справиться не только с последствиями стрессов и депрессией, но и с болезнями глаз. Дополнительный приятный эффект такого массажа – уменьшение синяков под глазами, побледнение сосудистых «звездочек», разглаживание морщин-«паутинок».

Показания к применению:

Мышечные спазмы и боли, стресс, нервное напряжение, синдром хронической усталости, грыжа, артрит, спондилит,

Общая процедура занимает 60 минут.

Оптимальный курс – 7-14 сеансов.

Стоимость от 1900 руб.

Постизометрическая релаксация на мышцах плечевого пояса и шейного отдела

Постизометрическая релаксация мышц - мягкие техники мануальной терапии

Постизометрическая релаксация (ПИР) – является максимально эффективной методикой расслабления мышц, находящихся даже в глубоких сегментах опорно-двигательного аппарата.

Постизометрическая релаксация построена на мягких техниках мануального воздействия в целях увеличения подвижности позвоночника и суставов, восстановления эластичности мышц и связок. В манипуляциях проводится сочетание дозированного растягивания мышц и связок после согласованного их напряжения пациентом.

После этого происходит снижения мышечного гипертонуса. Именно этот механизм лежит в основе метода постизометрической релаксации, где мануальные приемы создают наиболее выгодные и легкие условия, при которых мышцам проще расслабиться.

Постизометрическая релаксация мышц возвращает заблокированным и тугоподвижным суставам максимальную свободу движений, устраняет хронические ноющие боли и спазматическое напряжение мышц.

После сеанса постизометрической релаксации пациент всегда чувствует приятное расслабление и легкость походки, и полную свободу движений.

Продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Стоимость 1- го сеанса - 3000 руб.

Рекомендовано 3 - 7 сеансов.

Чампи – аюрведический массаж лица и головы с использованием теплого масла, настоянного на травах.



Комплексная процедура, дарящая 2 главных аспекта красивой внешности: сияющую кожу и блестящие глаза. Включает массаж лица, шеи, декольте. Питает и подтягивает кожу лица, поддерживает хороший тонус мышц и эластичность всех слоев кожи, помогает улучшить контур лица, снять напряжение мышц и последствия стрессов, разглаживая морщины. Оказывает успокаивающий и расслабляющий эффект, улучшает цвет лица и разглаживает мимические морщинки, снимает отеки.

Показания к применению:

Головные боли, стрессы, проблемы с ростом волос, плохая циркуляция крови и лимфы.

Продолжительность процедуры – 25-30 минут.

Оптимальный курс – 3-7-9 сеансов.

Стоимость от 1000 руб.

Точечный массаж стоп более известен как элемент тайского массажа, однако существует и индийская версия этой процедуры, основанная на принципах Аюрведы.



Стимулируя определенные точки на ступне, массажист воздействует на связанные с ними внутренние органы. Массаж проводится с применением растительного масла и вытяжек из целебных трав. Первичный эффект от процедуры сказывается уже после первого сеанса – появляется ощущение легкости в ногах, исчезает усталость и отечность. В ходе курса массажа начинает ощущаться и воздействие на внутренние органы через ключевые точки – происходит общее оздоровление организма.

Продолжительность процедуры 30 минут.

Оптимальный курс – 3-7-9 сеансов.

Стоимость от 1000 руб.