



AYURMA



О ХУДОЖНИКЕ

Визуальный журналист и современный художник Бара Бхаскаран родился в индийском штате Керала в 1967 году. В экспрессивном цикле Рта: Мать-Земля, созданном специально для АууrМа, мастер, виртуозно играя с яркой цветовой палитрой и светотенью, исследует взаимосвязь всех элементов Вселенной — от нежных лепестков до морских течений.

Земля, по представлениям древних мудрецов, покоится в колыбели Рты, матери-целительницы, которая управляет энергетическими потоками и налаживает гармонию между природой и людьми.

Исследуя этот священный сад родственных связей, Бхараскан описывает свой цикл как «отчасти флорилегий лекарственных трав, отчасти космическую фантазию», где каждая деталь входит в резонанс с единым ритмом, «который исцеляет вас изнутри и расширяет ваше сознание».







ЛЮБИТЕ СЕБЯ

АуриМа приглашает вас очистить свой разум
и встать на новый путь к здоровью, гармонии
и счастью, который проходит через любовь к Земле
и самому себе.

Во время групповых и индивидуальных занятий наша команда аюрведических целителей, натуропатов и йога-терапевтов, удостоенных множества наград, поможет вам привить заботу о себе, других людях, океанах и планете в целом. В своей работе мы опираемся на четыре столпа: аюрведу, йога-терапию, велнес и благополучие планеты.

ЛЮБИТЕ ПЛАНЕТУ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ УХОДУ

Что причиняет вам неудобства?

Боли в мышцах плечевого пояса сковывают движения? Проблемы с пищеварением вмешиваются в ваши планы? Плохой сон, боли в спине, артрит или мигрень отравляют вам жизнь?

Наша команда подбирает индивидуальные программы терапевтического ухода, опираясь на целый ряд систем альтернативной медицины.

Запишитесь на бесплатную консультацию, чтобы узнать, что мы можем для вас сделать: от процедур до практических знаний, которые помогут вам уверенно следовать по пути к отличному самочувствию, когда вы вернетесь домой.



PRAMĀ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОБРЕТЕНИЯ ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ

Программа PraMā, основанная на глубокой диагностике биомаркеров, показаний пульса, осанки, обмена веществ, мышечного тонуса и радужной оболочки, позволяет составить оптимальный план оздоровления.

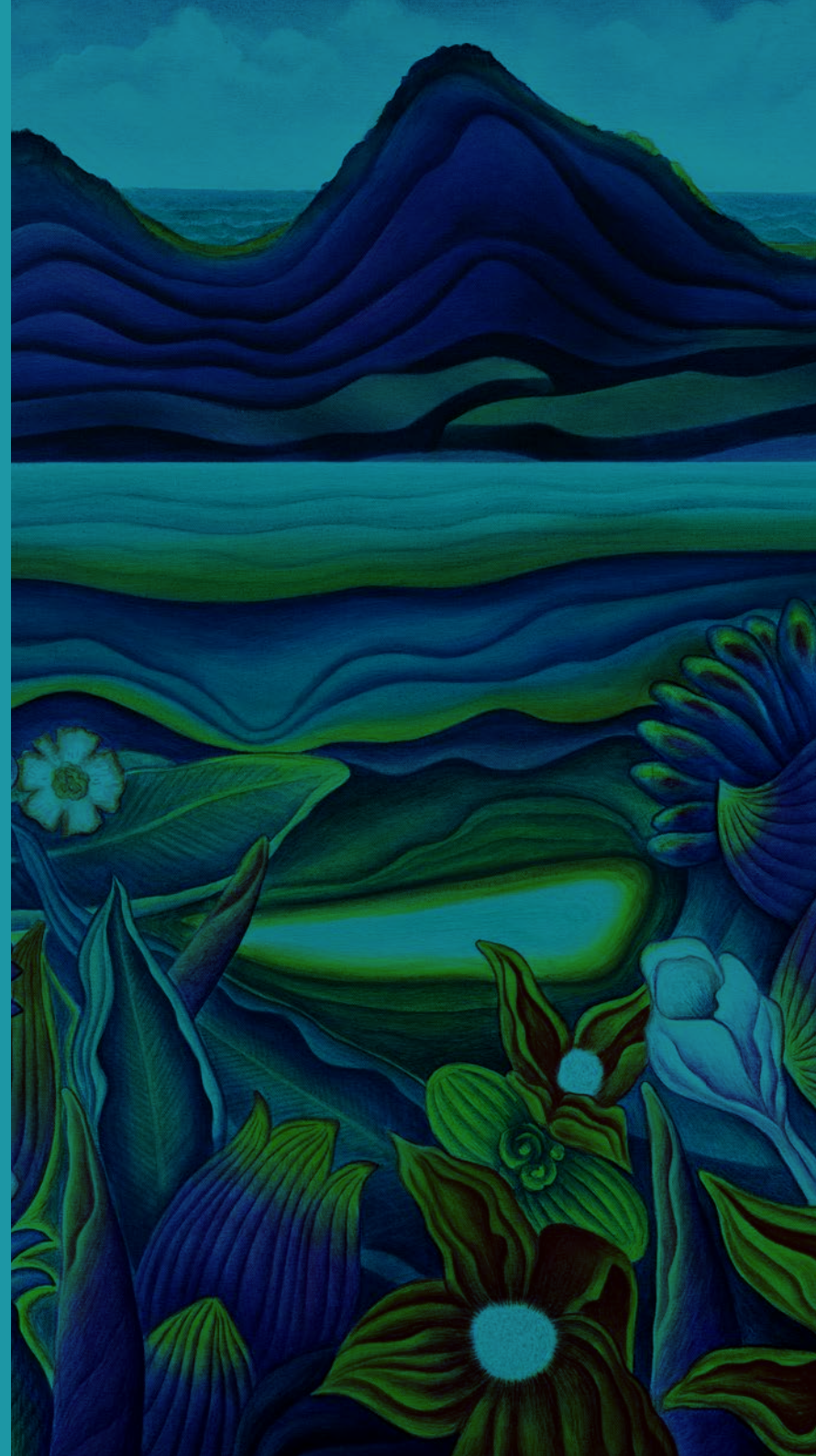
Наша научно обоснованная система скрининга включает пять этапов оценки в течение двухчасового сеанса, что позволяет всесторонне изучить ваш профиль здоровья.

Во время последующей часовой консультации наша команда опытных аюрведических целителей и врачей-натуропатов тщательно анализирует полученные данные и составляет подробный отчет с конкретными рекомендациями; это необходимо для разработки индивидуальной оздоровительной программы на долгосрочную перспективу.

Для гостей, заказавших программу PraMā, также проводится дополнительная консультация и персональное онлайн-занятие йогой по возвращении домой.

Пять этапов оценки PraMā:

- Скрининг общего состояния организма (тестирование биомаркеров)
- Аюрведическая оценка (диагностика пульса, проверка желудочно-кишечного тракта, выявление аллергии и непереносимости тех или иных продуктов)
- Натуропатическая оценка (диагностика радужной оболочки и языка, а также анализ образа жизни: дневник питания; трекер потребления жидкости; рабочие привычки и факторы стресса)
- Оценка осанки и подвижности суставов
- Олигоскан (внутриклеточное тестирование на содержание микроэлементов и тяжелых металлов)





БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЛАНЕТЫ

Ритуал «Благополучие планеты», в основе которого лежит сокровенная идея натуропатии о том, что природа обладает способностью исцелять саму себя и нас, способствует более глубокому пониманию окружающего мира и нашей роли в нем.

Присоединяйтесь к нам, чтобы проникнуться духом сотрудничества, взаимосвязи и заботы о ближнем.

Rahumathuge Vaguthu (Благословение Земли)

Примите участие в ежевечернем ритуале вместе с другими островитянами: воздайте благодарность Земле за ее дары песнопениями, игрой на барабанах и медитацией.

Бесплатное 30-минутное собрание по вечерам — приглашаем всех!

Консультация натуропата

Индивидуальные рекомендации по здоровому образу жизни на основе шести принципов натуропатии, в том числе диагностики лица, радужной оболочки, языка и пульса.

Бесплатная 45-минутная консультация.

Пробуждение к чуду

Раскройте потенциал нового рассвета во время мысленного путешествия по этому живому острову — перед тем как поприветствовать солнце и заняться пранаямой на пляже Blu Beach.

Индивидуальное занятие в 6:30.

Акупунктура и моксотерапия

Эта индивидуальная процедура, выполняемая нашим врачом-натуропатом с помощью нагретых игл и, если необходимо, медицинских банок, направлена на устранение конкретной боли.

Индивидуальный терапевтический сеанс продолжительностью 90 минут, включая консультацию (также можно заказать дополнительные услуги).

Грязелечение

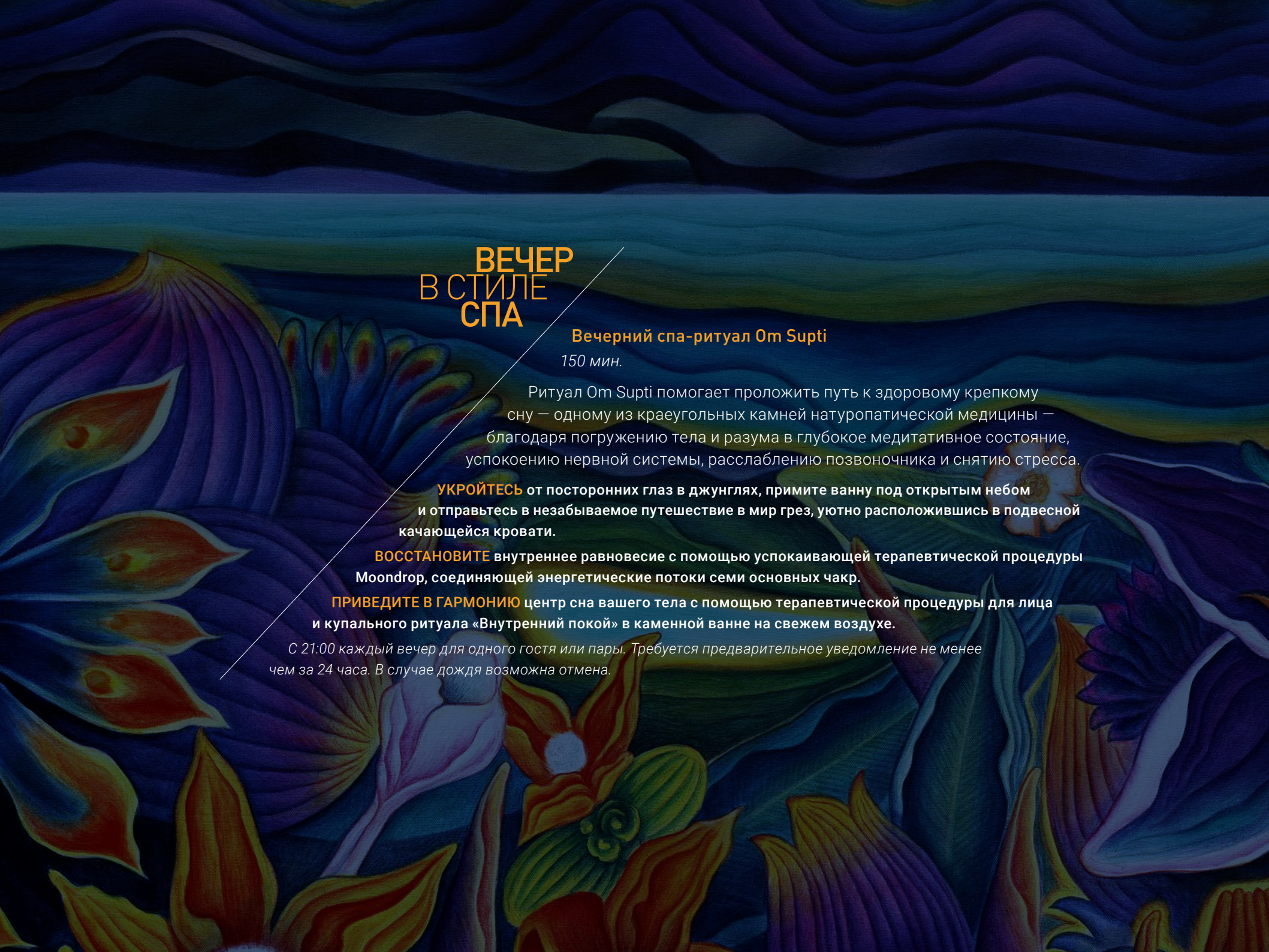
Эта терапевтическая процедура, проводимая на свежем воздухе под сенью древнего баньяна, помогает бороться с мигренью, артритом, а также расстройствами пищеварения и кожными заболеваниями. После применения грязевых детокс-пакетов, рефлексотерапии, нанесения грязи на все тело и «солнечной ванны» вас ждет купание под открытым небом в ванне с питательными экстрактами островных трав.

90-минутный индивидуальный сеанс на одну или две персоны.

Сила воды

Живительный поток гидротерапевтических процедур для повышения жизненного тонуса, снятия усталости, нормализации кровяного давления и устранения проблем с позвоночником. Включает ванну, парилку и ледяной скраб.

60-минутный индивидуальный сеанс на одну персону.



ВЕЧЕР В СТИЛЕ СПА

Вечерний спа-ритуал Om Supti

150 мин.

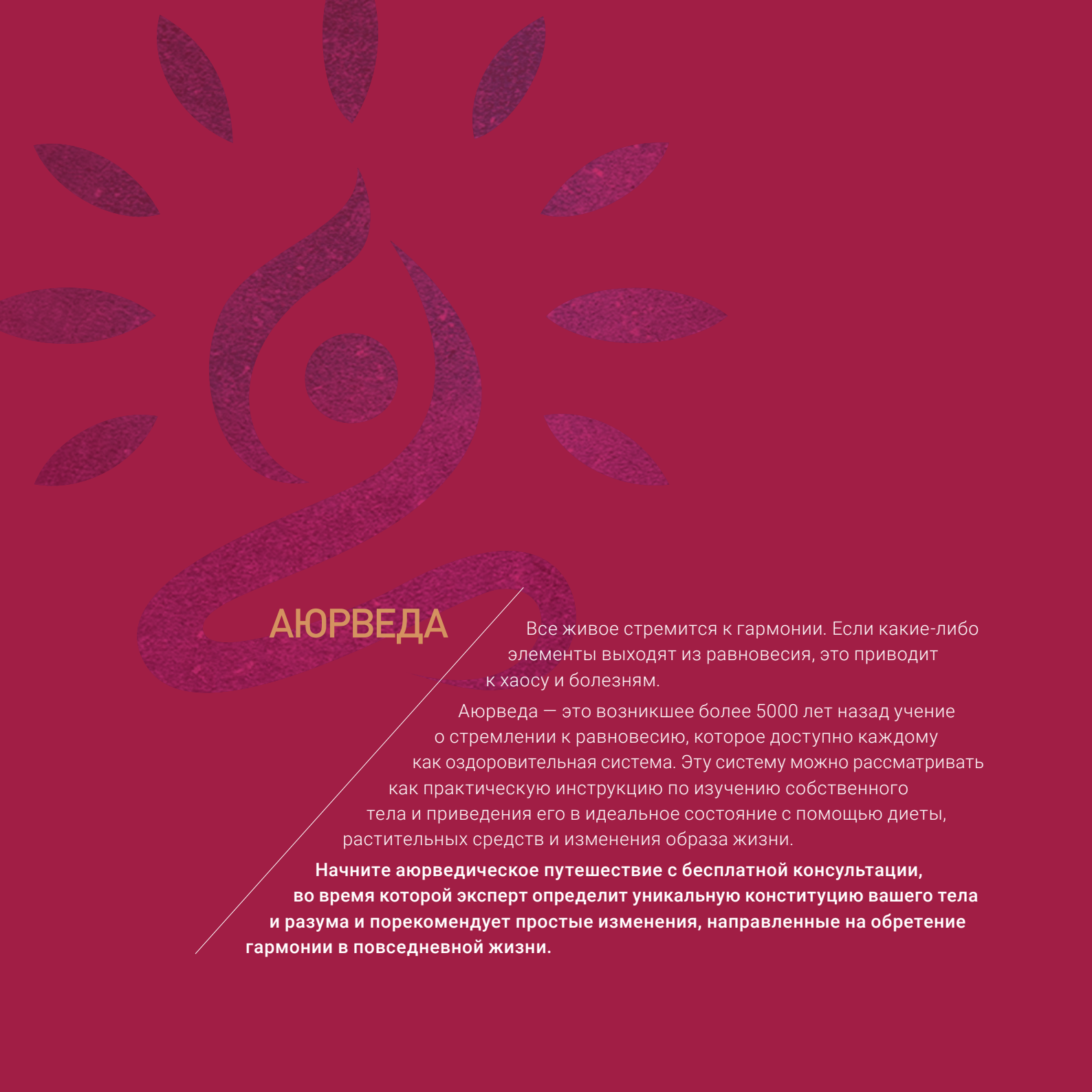
Ритуал Om Supti помогает проложить путь к здоровому крепкому сну — одному из краеугольных камней натуропатической медицины — благодаря погружению тела и разума в глубокое медитативное состояние, успокоению нервной системы, расслаблению позвоночника и снятию стресса.

УКРОЙТЕСЬ от посторонних глаз в джунглях, примите ванну под открытым небом и отправьтесь в незабываемое путешествие в мир грез, уютно расположившись в подвесной качающейся кровати.

ВОССТАНОВИТЕ внутреннее равновесие с помощью успокаивающей терапевтической процедуры Moondrop, соединяющей энергетические потоки семи основных чакр.

ПРИВЕДИТЕ В ГАРМОНИЮ центр сна вашего тела с помощью терапевтической процедуры для лица и купального ритуала «Внутренний покой» в каменной ванне на свежем воздухе.

С 21:00 каждый вечер для одного гостя или пары. Требуется предварительное уведомление не менее чем за 24 часа. В случае дождя возможна отмена.



АЮРВЕДА

Все живое стремится к гармонии. Если какие-либо элементы выходят из равновесия, это приводит к хаосу и болезням.

Аюрведа — это возникшее более 5000 лет назад учение о стремлении к равновесию, которое доступно каждому как оздоровительная система. Эту систему можно рассматривать как практическую инструкцию по изучению собственного тела и приведения его в идеальное состояние с помощью диеты, растительных средств и изменения образа жизни.

Начните аюрведическое путешествие с бесплатной консультации, во время которой эксперт определит уникальную конституцию вашего тела и разума и порекомендует простые изменения, направленные на обретение гармонии в повседневной жизни.







АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Все 120-минутные процедуры начинаются с массажа абхьянга с теплыми маслами для балансировки определенных типов дош.

Абхьянга

75 мин.

Заряжающий энергией комплексный массаж с целебными травяными маслами для укрепления иммунитета, усиления кровообращения, снятия усталости и замедления признаков старения.

Удвартана

75 мин.

Массаж с травяными порошками для восстановления упругости кожи и разглаживания морщин. Также помогает избавиться от лишнего жира и прочистить кровеносные сосуды.

Широдхара

120 мин.

Тонкая струйка теплого травяного масла, воздействующая на область «третьего» глаза, помогает обрести внутреннее спокойствие, избавляет от бессонницы, а также питает волосы и кожу головы.

Навараккижи

120 мин.

Массаж с теплыми рисовыми припарками на травяном молоке снимает нервно-мышечное напряжение, укрепляет мышцы, питает кожу и мягкие ткани.

Сарвангадхара

120 мин.

Живительные потоки теплого целебного масла питают мышцы, возвращают эластичность и блеск зрелой коже, а также коже после родов.

Элаккижи

120 мин.

Массаж «припарка из листьев» с теплыми травами, специями и маслами для приведения кожи в тонус и облегчения симптомов артрита и радикулита.

ЦЕЛЕВЫЕ РЕШЕНИЯ

После консультации с одним из наших аюрведических целителей вам назначат целевую терапию, направленную на устранение конкретных проблем — от застойных явлений до нарушений пищеварения.

Насья

30 мин.

Введение в ноздри небольшого количества лекарственного масла. Приносит облегчение при синусите, мигрени, головной боли, простуде и заложенности носа.

Карна Пурана

30 мин.

Закапывание в уши теплых травяных масел. Помогает удалить загрязнения, обострить слух, облегчить боль в ушах, избавиться от звона в ушах, головной боли и головокружения.

Кати Васти

30 мин.

Нанесение теплого травяного масла на нижнюю часть спины. Восстанавливающая терапия для укрепления мышц, смазывания суставов и улучшения состояния позвоночника.

Тарпана

30 мин.

Деликатное закапывание в открытые глаза целебного топленого масла гхи. Помогает избавиться от темных кругов и сухости глаз при компьютерном зрительном синдроме.

Авагаха Сведха

30 мин.

Детокс-ванна, вызывающая обильное потоотделение, помогает снять стресс и воспаление, а также улучшить пищеварение. (Также можем подготовить охлаждающую ванну.)

ЗНАКОМЬТЕСЬ: VEDASUTRA

В аюрведических процедурах мы используем косметические средства Vedasutra. Компания Vedasutra Herbal Healthcare Ltd, расположенная в джунглях индийского штата Керала, была основана двумя известными аюрведическими целителями. В своей работе компания неукоснительно следует принципам чистоты, высокого качества и экологичности.





АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ПАНЧАКАРМА»

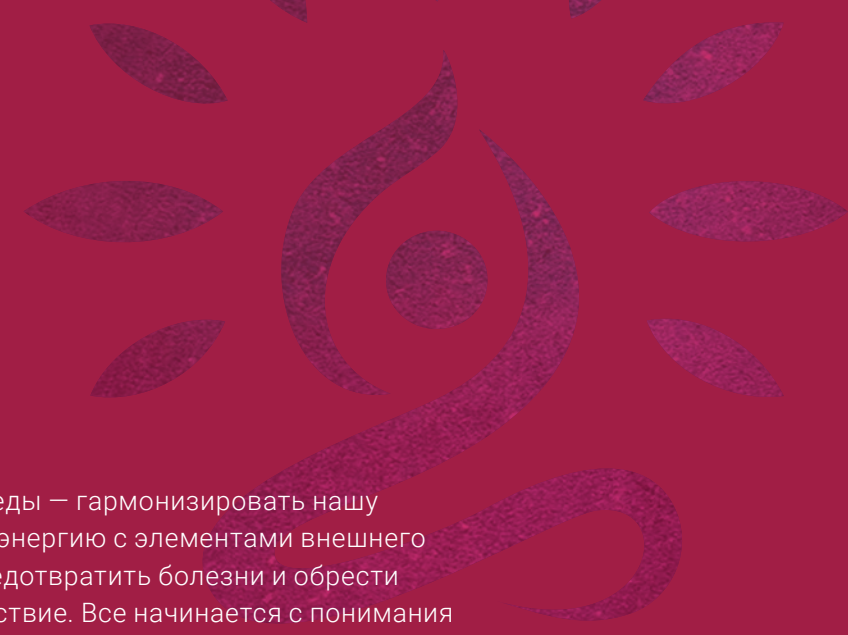
Цель аюрведы — гармонизировать нашу внутреннюю энергию с элементами внешнего мира, чтобы предотвратить болезни и обрести отличное самочувствие. Все начинается с понимания нашей уникальной конституции, которая определяет, как нам необходимо питаться в зависимости от того, где мы находимся.

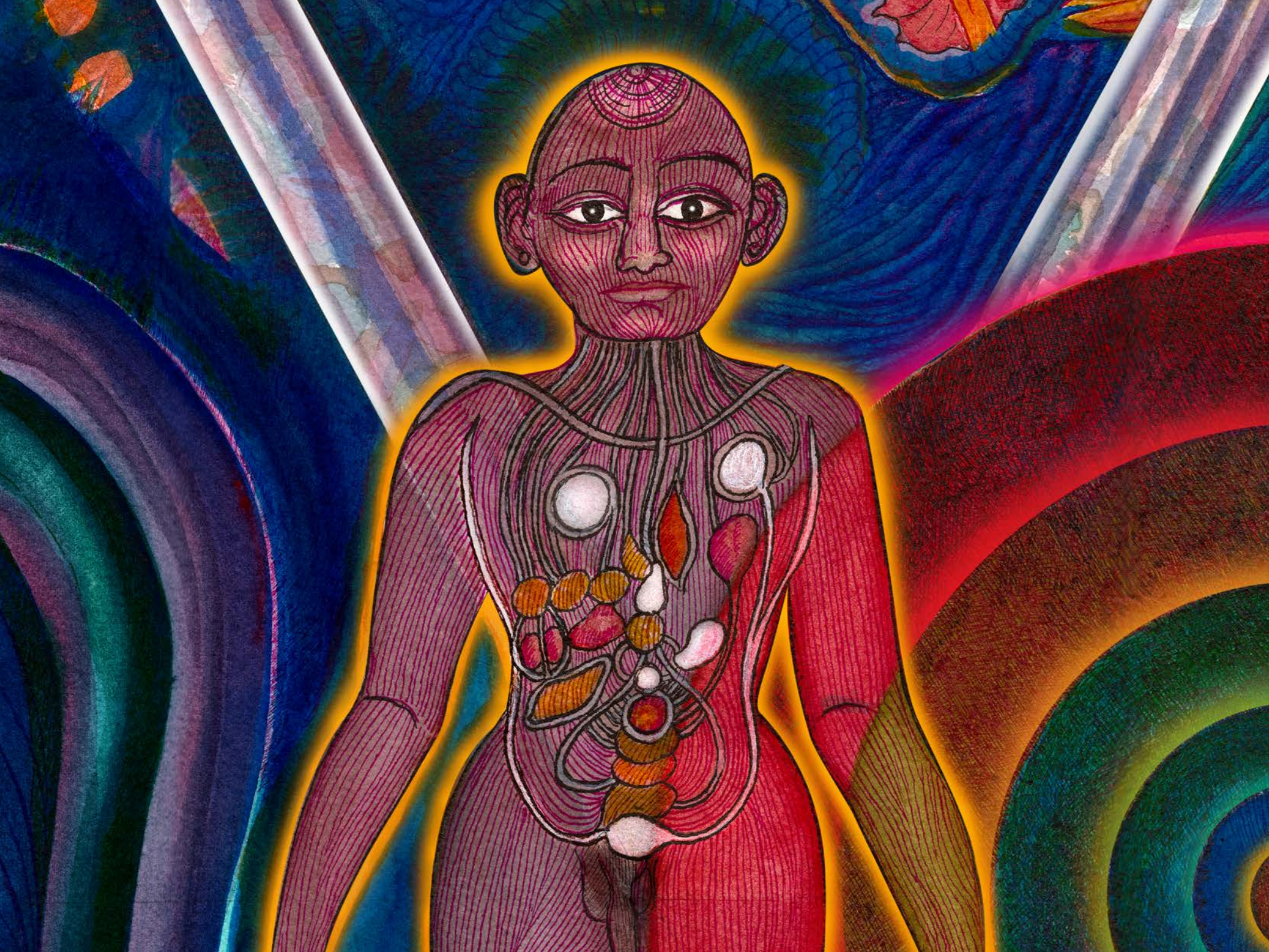
Именно поэтому все наши аюрведические программы, — рассчитанные как на полдня, так и на весь срок пребывания, — разрабатываются индивидуально после персональной консультации.

Для достижения максимального оздоровительного эффекта наша клиника, аккредитованная правительством Мальдив, предлагает клиентам «Панчакарму» — интенсивную программу очищения и омоложения всего тела продолжительностью от 14 до 21 дня. Программа поможет

вам избавиться от глубоко укоренившегося стресса и вызывающих болезни токсинов благодаря элиминационной терапии и специальной детокс-диете.

Если же вам просто интересно узнать свою дошу (тип конституции) и попробовать аюрведические блюда в наших ресторанах, закажите бесплатную консультацию с одним из наших аюрведических целителей — это поможет вам вернуть здоровье на первое место в списке жизненных приоритетов.







ЙОГА-ТЕРАПИЯ

Как и аюрведа, йога является частью учения, изложенного в Ведах — одном из древнейших священных текстов человечества.

Курсы йога-терапии ведут выпускники S-VYASA — первого в мире «Университета йоги» и пионера в области научных исследований йога-терапии. Каждый курс ориентирован на конкретное заболевание, которое рассматривается строго с медицинской точки зрения, что позволяет полностью раскрыть целительный потенциал этого древнего искусства.

Неважно, новичок вы или искушенный практик, в любом случае вам будет полезно встретиться с одним из наших мастеров йоги, чтобы получить знания, которые помогут вам взять на себя ответственность за свое здоровье.

Курсы йога-терапии (3-5 дней)

Получите от наших докторов уникальный йогический «рецепт» — с учетом ваших заболеваний, травм, целей и намерений.

В течение 3–5 дней вы обретете полную власть над своим самочувствием благодаря консультациям и индивидуальным занятиям, на которых вас обучат дыхательным техникам и позам из йоги.

Базовые модули ориентированы на конкретные (распространенные) расстройства и болезни, связанные с образом жизни. Ниже представлен список модулей:

- Укрепление иммунитета
- Управление стрессом
- Лечение диабета
- Лечение позвоночника
- Здоровье щитовидной железы
- Мужское здоровье
- Женское здоровье
- Борьба с зависимостями

Вы также можете проконсультироваться с нашими йогами, чтобы составить индивидуальную оздоровительную программу при других симптомах или выбрать несколько из приведенных выше программ в любом сочетании.

Персональная йога

Мы подберем занятие специально для вас — от поз, которые подойдут конкретно вам, до медитации под руководством инструктора и дыхательных техник.

Только индивидуальные занятия. Сведения о групповых занятиях см. в Руководстве по программам курорта.

Антигравитационная® йога

«Парящая» практика с использованием подвесных гамаков для освоения поз, нарушающих законы гравитации, снятия возрастных болей, выделения «гормонов счастья» и быстрого развития гибкости: что может быть увлекательнее?

Доступны групповые и индивидуальные занятия.

Аква-йога

Занятия с щадящей нагрузкой в бассейне с морской водой, основанные на позах из хатха-йоги: отлично подходят для укрепления мышц, развития чувства равновесия и расширения диапазона движений без вреда для суставов.

Доступны групповые и индивидуальные занятия.

Плавательная аква-йога

Развейте силу, чувство равновесия, координацию и осознанность с помощью этого сложного, но увлекательного комплекса асан, выполняемых на плавающих матах в бассейне с морской водой.

Доступны групповые и индивидуальные занятия.

Йога для беременных

Идеальный вариант для тех, кто хочет с пользой провести этот волшебный период в своей жизни, привести себя в отличную форму и подготовиться к родам. Специально подобранные асаны гарантируют безопасность занятий при любом уровне подготовки.

Доступны в формате индивидуальных занятий.

Энергетическая тропа йоги

Дышите, делайте упражнения на растяжку, приводите себя в тонус, укрепляйте мышцы и бегайте: во время этого 75-минутного занятия под руководством инструктора вам предстоит обойти 15 уникальных станций под открытым небом. Занятие рассчитано на гостей старше 12 лет со средней физической подготовкой.

Доступны групповые и индивидуальные занятия.

Пилатес

Укрепляйте мышцы, развивайте телесную осознанность и улучшайте гибкость с помощью упражнений на коврике, построенных на шести принципах: сосредоточенность, концентрация, самоконтроль, методичность, дыхание и поток.

Доступны групповые и индивидуальные занятия.

ЙОГА ДОМА

В любой точке мира

Йога в прямом эфире

Ежедневно в 7:30 по британскому времени — бесплатно

Присоединяйтесь к 30-минутной трансляции нашего штатного йога прямо из комплекса AyurMa при курорте Four Seasons Resort Maldives at Landaa Giraavaru. Добро пожаловать в семью йогов!



Индивидуальное онлайн-занятие йогой

Присоединяйтесь к индивидуальной 60-минутной трансляции нашего штатного йога прямо из комплекса AyurMa при курорте Four Seasons Resort Maldives at Landaa Giraavaru. Не забудьте пригласить друзей и близких — это абсолютно бесплатно.





ВЕЛНЕС

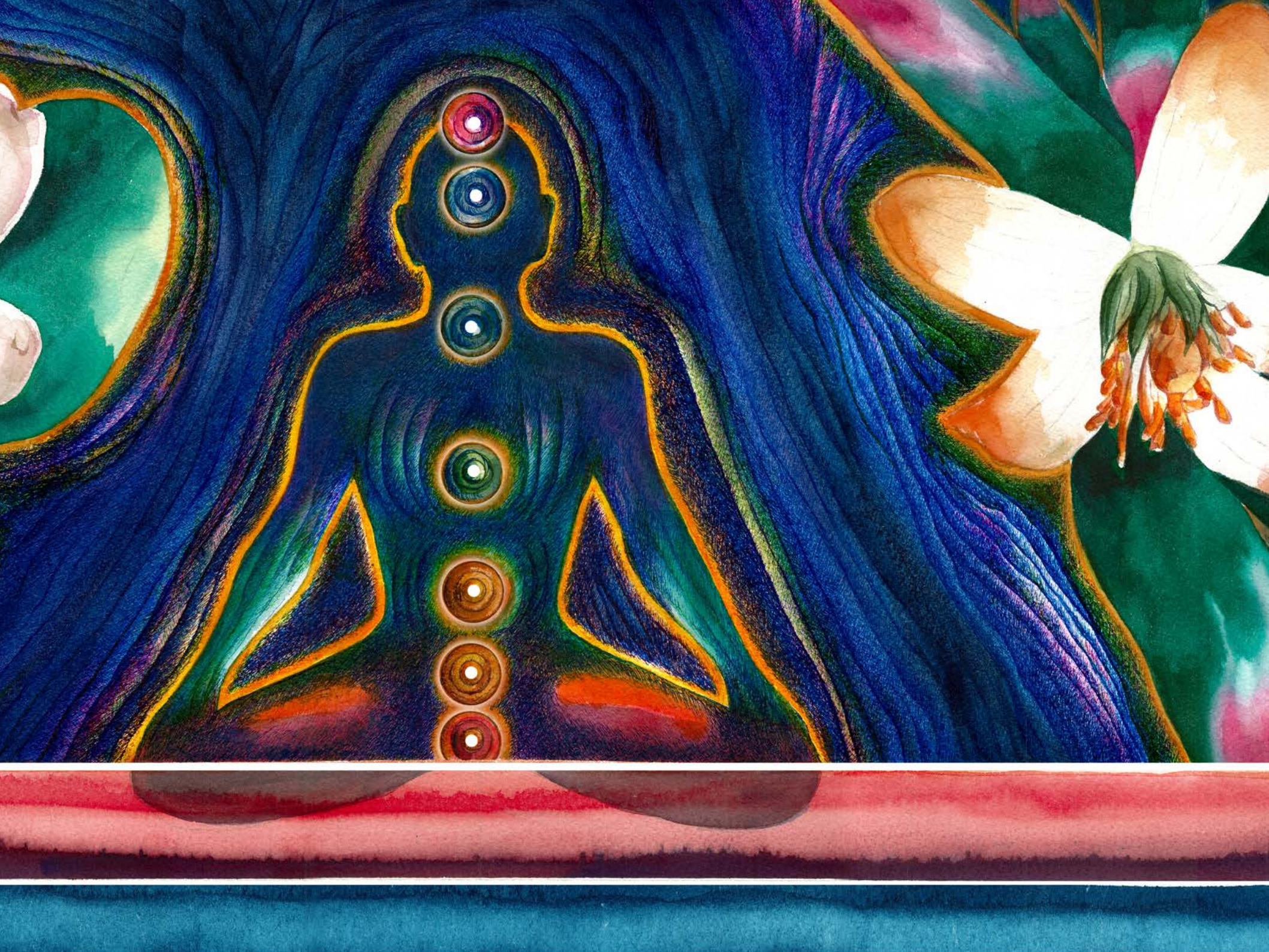
В основе крепкого здоровья и отличного самочувствия лежит наша связь с собой и окружающими.

Осознанная забота о себе — это первый шаг на пути к заботе о других и мире в целом; отличное самочувствие помогает нам обрести внутреннее спокойствие, а следовательно — излучать позитивные вибрации и оказывать благотворное влияние на окружающих.

Любовь к планете начинается с любви к себе.

Обсудите с командой АуигМа ваши потребности и цели и получите индивидуальные рекомендации по уходу и косметическим процедурам, которые помогут вам всегда быть на высоте.







РИТУАЛЫ СЛИЯНИЯ

Полностью преобразитесь, поддавшись всепобеждающей силе искренней заботы о себе во время ритуалов слияния — семи многогранных процедур раскрытия чакр (энергетических центров тела) для обретения эмоционального, физического и душевного равновесия.

Выберите процедуру, которая подходит именно вам, или обратитесь за рекомендацией к специалистам AyurMa.

Слияние с Землей

120 мин.

Этот ритуал поможет вам прочувствовать глубинную связь с Матерью-Землей и сосредоточиться на ощущении стабильности в нижней части позвоночника. Вы заново откроете для себя свою внутреннюю силу и сокровенные знания, помогающие заботиться о себе и окружающих, чтобы смело идти вперед на пути к полноте жизни.

Омовение ног, окуривание ладаном, чарующие звуки поющих чаш и медленный массаж с ветивером, имбирем, пачули и джатаманси — все это поможет вам установить глубинную связь с живительными энергиями Земли.

Слияние с Радостью

120 мин.

Раскройте свой творческий потенциал и подключитесь ко внутреннему источнику радости, пройдя ритуал, на создание которого нас вдохновила сила воды. Энергия, сосредоточенная в нижней части живота, поможет вам отпустить все заботы и отдаться простым жизненным удовольствиям, а в итоге — повысить фертильность, улучшить самооценку и открыться изменениям.

Эта процедура, включающая лимфатический скраб, душ Виши, ароматический массаж, прогрев чакр с питательными маслами жасмина, пачули, розы и сандала, идеально подходит для пар, желающих вновь почувствовать вкус к жизни и любви.

Слияние с Силой

120 мин.

Воссияйте подобно алмазу благодаря этому согревающему и воодушевляющему ритуалу, призванному разжечь ваш внутренний огонь. Обратившись к очагу личной силы в солнечном сплетении, вы заново откроете для себя целеустремленность и волю к жизни.

Эта бодрящая процедура наполняет тело жизненной энергией и внутренним теплом. Энергетический детокс-скраб для тела, биоэнергетическое грязевое обертывание и массаж с аргановым маслом, ягодами можжевельника, геранью и лемонграссом помогут вам восстановить внутреннюю силу и обрести сияющий вид.

Слияние с Любовью

150 мин.

Слейтесь с самой чистой энергией из всех: с Любовью. Ваше сердце — это неиссякаемый источник безусловной любви: к себе, другим людям и планете в целом. Освободитесь от самоограничений и пробудите в себе божественный потенциал сострадания.

Этот изысканный чувственный ритуал, направленный на восстановление телесного и душевного равновесия, включает деликатный скраб, массаж и работу с сердцем с использованием розового масла и теплого розового кварца.

Вы выйдете от нас с чувством единения со своим внутренним Я и окружающими, полностью растворившись в неземном блаженстве.

Слияние с Истиной

120 мин.

Откройте свое истинное Я с помощью ритуала, направленного на развитие личного самовыражения наиболее естественным образом. Общайтесь честно, открыто и эффективно, используя свой голос для раскрытия своего потенциала и потенциала окружающих, и следуйте своему творческому предназначению.

Уникальное сочетание йоги, целебных звуков, ароматических палочек и марма-массажа лица помогает полностью раскрепоститься, настроить ум на позитивный лад и погрузиться в крепкий безмятежный сон. Вы проснетесь полностью обновленными.

Слияние с Интуицией

120 мин.

Обратитесь к своему внутреннему интуитивному знанию с помощью гармонизирующего ритуала, призванного внести ясность в ваш ум. Сосредоточившись на области в центре лба — «третьем глазе», вы отточите свои способности уделять внимание мелочам, принимать верные решения и видеть картину жизни в целом.

Дыхательные техники помогут вам поддерживать внутреннюю концентрацию, а сандаловое и жасминовое масла откроют порталы во внутренний мир и снимут эмоциональное напряжение. Расслабляющий массаж спины, струящиеся потоки теплого масла, обертывание с аметистовым гелем и точечный марма-массаж лица вознесут вас на вершину блаженства, после чего вы будете смотреть на мир совершенно иным взглядом.

Слияние с Мудростью

120 мин.

Поднимитесь на качественно новый уровень понимания с помощью этого воодушевляющего ритуала, основанного на связи физического тела с бескрайним космосом. Достигните высшего состояния мудрости, осознав, что связь с космосом простирается далеко за пределы вашей головы...

Божественное сочетание масла из цветов апельсинового дерева и жасминового масла идеально резонирует с вибрациями света, а облепиха помогает восстановить жизненные силы. Благодаря ритмичной последовательности массажа стоп, спины и головы ваше тело превращается в энергетический канал между землей и космосом.

ДАРЫ ВОССОЕДИНЕНИЯ

Соединитесь с любящим материнским сердцем AyurMa с помощью этих уникальных процедур по уходу за телом и разумом, направленных на использование энергетических потоков внутри нас и между нами.

Ритуал AyurMa для женщин

150 мин.

Этот ритуал со священными песнопениями, целительными звуками и деликатным восстанавливающим массажем проводят две женщины-терапевта. Преисполнитесь жизненной энергией Божественной Матери, источником которой является каждая женщина.

Ритуал Aailaa для семей

120 мин.

Название ритуала переводится с языка дивехи как «семья». Кульминацией этого удивительного путешествия для семей до четырех человек (родители и дети), представляющего собой духовно обогащающую последовательность терапевтических процедур, становится настоящий праздник семейного единства.

Ритуал Kaumaga для подростков

120 мин.

Путешествие во взрослую жизнь — одно из самых сложных испытаний, которые вам предстоит пройти. Избавьтесь от дискомфортных ощущений на коже благодаря питательному скрабу, ванне и процедуре по уходу за лицом (с акцентом на укрепление сердца для девушек и самовыражение для юношей).

Ритуал «Исследователи Земли» для детей

60 мин.

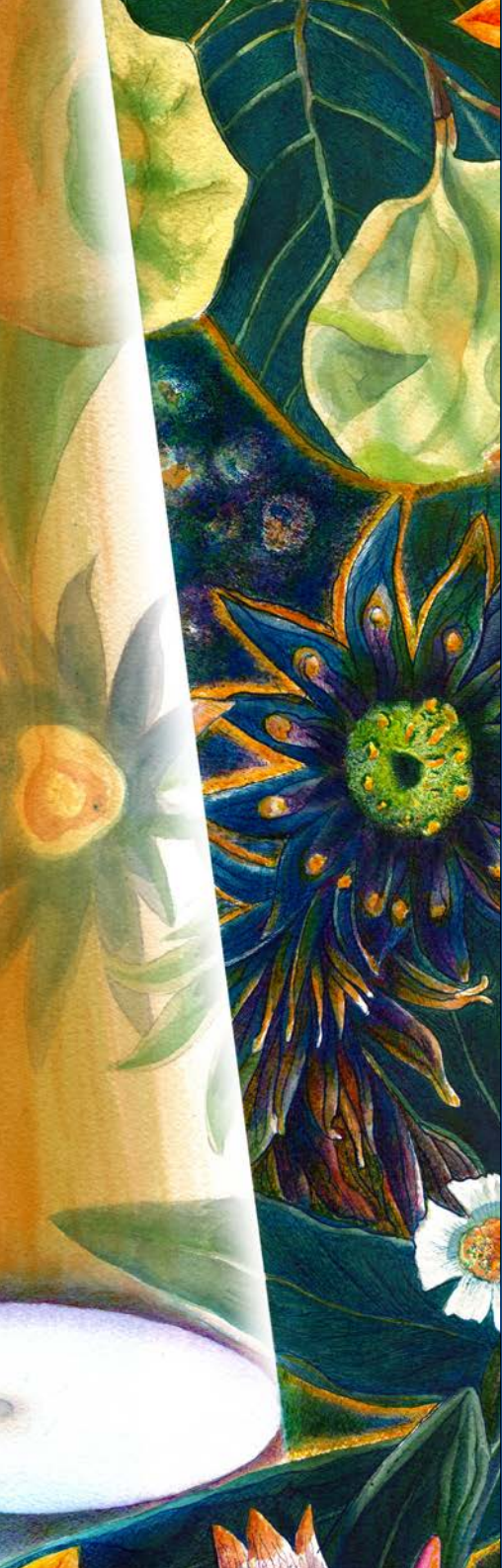
Это умиротворяющее путешествие, включающее освоение поз йоги, боди-арт, купание и пение, помогает привить детям в возрасте от 7 лет прекрасное чувство сопричастности, основанное на понимании важной взаимосвязи между «планетой и мной».

Ритуал Amma для будущих мам

120 мин.

Эта восхитительная процедура, помогающая будущей маме еще больше укрепить связь со своим малышом, включает деликатный скраб из черной смородины и шиповника, облегчающий спазмы массаж с экстрактами лаванды, герани и розы, а также гармонизирующий массаж лица с экстрактом розы.





КОЛЛЕКЦИЯ МАССАЖЕЙ

Массаж АюурМа

90 мин.

Теплые припарки, кокосовое масло местного производства и вибрирующие камертоны для снятия напряжения и пробуждения чувства любви и единства.

Массаж Landaa

60/90/120 мин.

Избавьтесь от болей и восстановите душевное спокойствие с помощью энергичного или расслабляющего массажа Landaa.

Тайский массаж

90/120 мин.

В процедуре эффективно сочетаются техники растяжки и целенаправленного давления для открытия энергетических каналов и снятия напряжения.

Массаж «Пять элементов»

90 мин.

Ручной массаж с растиранием, использованием медицинских банок и кристаллов для восстановления баланса пяти элементов и гармоничного потока энергии.

Гармонизирующий массаж

75 мин.

Эта деликатная холистическая процедура обладает удивительным восстанавливающим эффектом: благодаря гармонизации энергетических потоков вы получаете мощный заряд бодрости во всем теле.

Массаж теплыми раковинами

90 мин.

Терапевтическая омолаживающая процедура с использованием нагретых раковин моллюсков усиливает кровообращение и наполняет жизненной силой тело и разум.

Антицеллюлитный массаж

90 мин.

Благодаря энергичному разминанию, постукиванию и использованию присосок устраняются застойные явления, ускоряется обмен веществ и повышается эластичность кожи.

Терапевтический массаж

60/90/120 мин.

Массаж глубоких тканей с целенаправленным надавливанием большими пальцами, предплечьями и локтями для снятия напряжения и увеличения подвижности суставов.

Индийский массаж головы

60 мин.

Приведите в порядок тело и волосы с помощью этой питающей и очищающей процедуры на основе кокосового масла и аюрведических трав.

Индийский массаж стоп

60 мин.

Эта расслабляющая терапевтическая процедура с использованием аюрведических масел снимает усталость в ногах, улучшает кровообращение и успокаивает сухую кожу.

Массаж для беременных

90 мин.

Процедура эффективно и безопасно облегчает физические нагрузки во время беременности, от спазмов и дискомфорта до болей в спине.



ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ПРОЦЕДУРЫ
ДЛЯ ТЕЛА И ЛИЦА





СКРАБЫ И ОБЕРТЫВАНИЯ

Райский скраб

60 мин.

Восхитительный скраб для тела с розовым, жасминовым и сандаловым маслом успокаивает нервы и придает коже сияющий вид.

Энергетический детокс-скраб

60 мин.

Эта изысканная процедура для борьбы с целлюлитом, стрессом и нервным истощением выводит из организма токсины, стимулирует кровообращение и усиливает биоэнергетические поля.

Охлаждающее островное обертывание

60 мин.

После применения целебной смеси из свежего алоэ вера, аюрведических трав и йогурта вас ждет обертывание банановыми листьями с питательным кремом для тела и охлаждающим спреем на основе экстракта розы.

Процедура коррекции фигуры с помощью стволовых клеток

90 мин.

Восстанавливающий скраб, стимуляция лимфотока, массаж лица и обертывание со стволовыми клетками иланг-иланга для создания визуального эффекта «похудения» и подтянутой увлажненной кожи.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА С КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ILA

Косметические средства ila (в переводе с санскрита — «Земля») из натуральных ингредиентов, созданные на основе древних традиций и экологических технологий, возвращают коже жизненную силу и улучшают самочувствие благодаря преобразующему эффекту целительной энергии.

Ананда

60 мин.

Эта деликатная терапевтическая процедура (в переводе с санскрита — «божественное блаженство») на основе марма-массажа и светотехник открывает энергетические центры лица и придает ему красивый сияющий вид.

Тропический лес

90 мин.

Восстановите клетки кожи с помощью глубокого лимфодренажа, массажа с теплым травяным компрессом и экстрактов лекарственных растений из тропических лесов.

Омоложение на клеточном уровне

90 мин.

Драгоценная настойка на трех видах золота природного происхождения для укрепления и усиления клеточной структуры кожи.

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ВЕЛНЕС

Союз науки и целительства

ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ ПО МЕТОДИКЕ ТЕРЕЗЫ ТАРМИ

Тереза Тарми, один из самых влиятельных в мире экспертов по уходу за кожей, открыла свою первую студию при курорте на острове Ландаа в 2019 году.

Наши терапевты, аккредитованные компанией ТТ и прошедшие обучение у Терезы в ее лондонской клинике, осветлят вашу кожу, придадут ей гладкость и сияющий вид с помощью передовых холистических методик замедления старения, разработанных с учетом потребностей вашей кожи. В эффективности этих методик на личном опыте убедились такие звезды мировой величины, как Виктория Бекхэм, Сиенна Миллер, Кейт Мосс и Джулианна Мур.

КОМПЛЕКС ТТ

75 мин.

Состав: очень легкий молочный пилинг — без длительного ожидания; удаление угрей и милиумов, если необходимо; радиочастотная подтяжка кожи с коррекцией контуров лица; революционная криотерапия и светодиодная технология; фирменный лимфодренажный и скульптурный массаж ТТ.

КРИОЛИФТИНГ

45 мин.

Довольны эффектом «Комплекса ТТ»? Успеете до отъезда воспользоваться всеми преимуществами процедуры по уходу за лицом «Комплекс ТТ» без радиочастотной подтяжки кожи.



ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА ПО МЕТОДИКЕ TDA

Трансдермальная аппликация (TDA) — это методика неинвазивной доставки активных компонентов в глубокие слои кожи с помощью компьютеризированного аппарата. Результаты заметны сразу же после процедуры. Выберите сыворотку, подходящую именно вашей коже с учетом ее уникальных особенностей.

Процедуры для лица

60 мин.

- **Hyal 10:** увлажняет кожу любого типа и стимулирует выработку коллагена
- **Mitocell:** увлажняет зрелую кожу, стимулирует обновление клеток и разглаживает морщины
- **Proderm:** снимает симптомы воспаления и раздражения, эффективно борется с акне
- **Dermacool:** успокаивает раздраженную и обгоревшую на солнце кожу

Процедуры по уходу за телом

60 мин.

- **Cellulite Smoother** укрепляет соединительную ткань и стимулирует лимфоток
- **Feminine Focus** деликатно увлажняет кожу и укрепляет здоровье, в том числе в период менопаузы и после эпизиотомии

Дополнения

В качестве дополнения к 60-минутной процедуре по уходу за лицом доступны 30-минутные мини-процедуры для усиления эффекта

По всем вопросам, связанным с терапевтическими программами и процедурами, обращайтесь на стойку регистрации AyurMa.





ЛАЗЕРНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ КОНТУРОВ ТЕЛА VERJÚ

40 мин.

Уберите лишние сантиметры. Избавьтесь от жира. Повысьте самооценку. Все просто!

В процедуре используется передовая неинвазивная технология: зеленый светодиодный лазер в сочетании с целенаправленным лимфодренажным массажем эффективно эмульгирует подкожный жир, формируя изящный силуэт. Для достижения оптимальных результатов необходимо провести не менее трех 40-минутных процедур с интервалом в 48 часов.

Чтобы добиться максимального эффекта при коррекции фигуры, проконсультируйтесь с нами. Мы составим для вас индивидуальный план, включающий антицеллюлитный массаж, процедуры на основе стволовых клеток и процедуры для тела по методике TDA. Также доступны индивидуальные консультации диетолога.

КРАСОТА ЛАНДАА

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Маникюр

75 мин

Красота кроется в мелочах: мы придадим ногтям желаемую форму и отшлифуем их; удалим сухую кожу и кутикулы; нанесем разглаживающий скраб и сделаем питательный массаж. Покрытие по желанию. Подходит для женщин и мужчин.

Педикюр

75 мин.

Наши терапевты, прошедшие обучение у подолога, используют профессиональные инструменты для придания желаемой формы ногтям и кутикуле, удаления мозолей и разглаживания огрубевшей кожи. Покрытие по желанию. Подходит для женщин и мужчин.

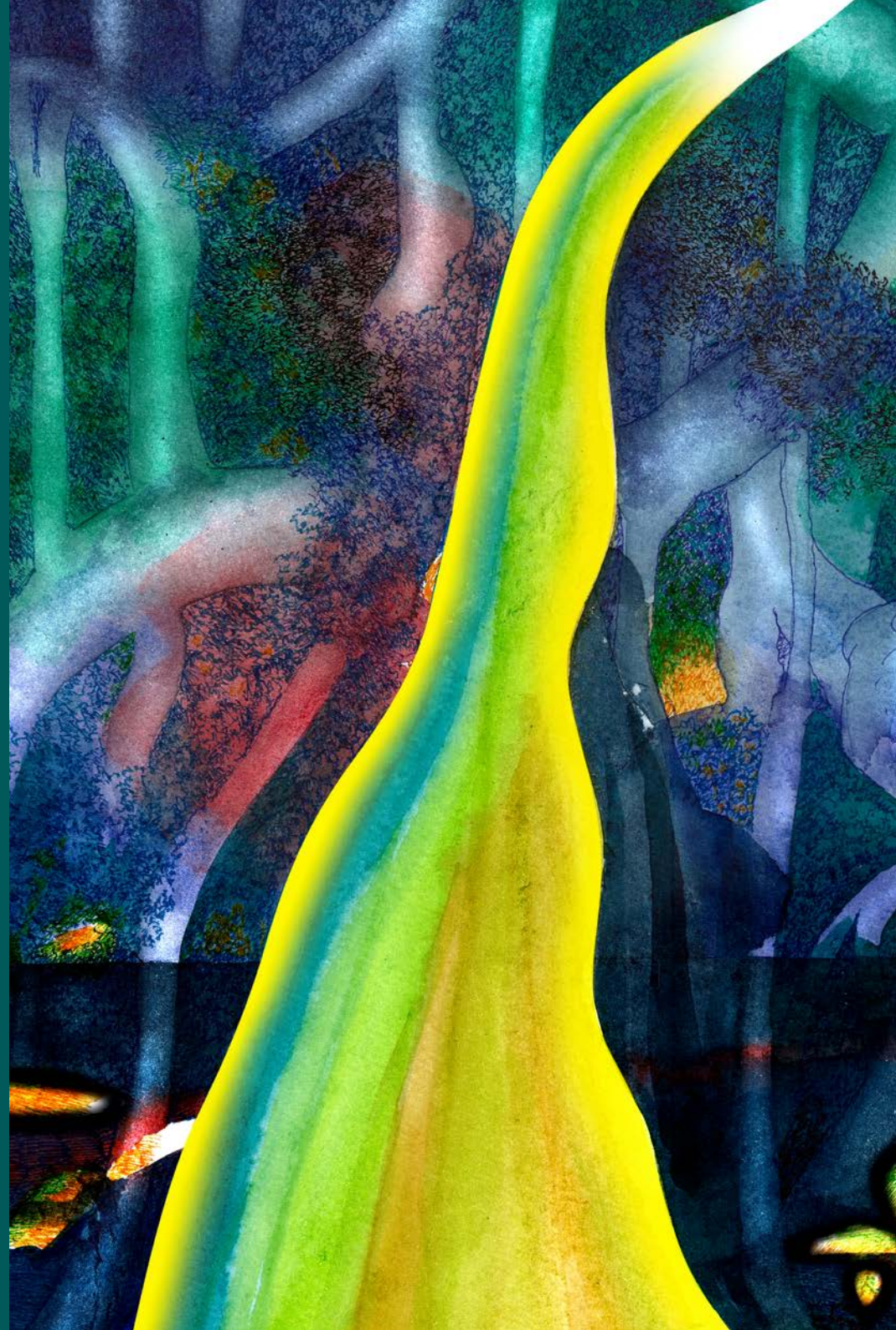
Покрытие ногтей гель-лаком

45 мин.

Защитите ногти после маникюра или педикюра от трещин, шелушения и сколов с помощью высокостойкого гель-лака, который держится до двух недель.

Также доступны другие услуги по уходу за ногтями. Полный список приведен в прейскуранте.

Также доступны услуги восковой депиляции. Подробности уточняйте в спа-комплексе.



ТАРИФЫ СПА-КОМПЛЕКСА

	Продолжительность	Цена
PRAMĀ		
Оптимальный план оздоровления и обретения отличного самочувствия	180	680
Велнес-скрининг Оценка биомаркеров	30	250
Олигоскан Оценка содержания микроэлементов	30	250
Оценка Visbody Оценка состава тела и осанки	30	250

БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЛАНЕТЫ

Пробуждение к чуду	60	150
Акупунктура и моксотерапия	90	320
Грязелечение	90	320
Сила воды	60	320

Ночной спа-ритуал Om Supti

Индивидуально	150	850
Для пары	150	1400

АЮРВЕДА

Абхьянга	75	295
Удвартана	75	295
Широдхара	120	450
Навараккижи	120	450
Сарвангадхара	120	450
Элаккижи	120	450

ЦЕЛЕВЫЕ РЕШЕНИЯ

Насья	30	120
Карна Пурана	30	120
Кати Васти	30	120
Тарпана	30	120
Авагаха Сведха	30	180

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ПАНЧАКАРМА»

Исследование	7 дней	2975
Усвоение	14 дней	5000
Фиксация	21 дней	7400

ЦЕНТР ЙОГИ И ЙОГА-ТЕРАПИИ

Курс йога-терапии	3 дней	520
Курс йога-терапии	5 дней	820

Антигравитационная® йога

Индивидуальное занятие	75	200
— Дополнительный участник	75	50
Запланированное групповое занятие (на человека)	75	90

Другие виды йоги

Индивидуальное занятие йогой	60	140
— Дополнительный участник	60	40
Индивидуальное занятие йогой	90	200
— Дополнительный участник	90	60
Индивидуальное занятие аква-йогой	60	140
— Дополнительный участник	60	40
Индивидуальное занятие плавательной аква-йогой	60	200
— Дополнительный участник	60	40
Запланированное групповое занятие (на человека)	60	90

Другие виды йоги

Йога для беременных	60	140
Пилатес на ковриках	60	140
— Дополнительный участник	60	40

Энергетическая тропа йоги

Индивидуальное занятие	75	200
— Дополнительный участник	75	50

Запланированное групповое занятие (на человека)	75	90
---	----	----

Йога ДОМА — в любой точке мира

Индивидуальное онлайн-занятие йогой	60	90
-------------------------------------	----	----

ВЕЛНЕС

РИТУАЛЫ СЛИЯНИЯ

Слияние с Землей	120	430
Слияние с Радостью	120	430
Слияние с Силой	120	430
Слияние с Любовью	150	470
Слияние с Истиной	120	430
Слияние с Интуицией	120	430
Слияние с Мудростью	120	430



AYURMA

	Продолжительность	Цена
ВЕЛНЕС		
ДАРЫ ВОССОЕДИНЕНИЯ		
Ритуал AyurMa для женщин	150	570
Ритуал Aailaa для семей (до 4 человек)	120	1200
Ритуал Kaumara для подростков	120	360
Ритуал «Исследователи Земли» для детей	60	135
Ритуал Amma для будущих мам	120	430

КОЛЛЕКЦИЯ МАССАЖЕЙ

Массаж AyurMa	90	320
Массаж Landaa	60	220
	90	320
	120	390
Тайский массаж	90	320
	120	390
Массаж «Пять элементов»	90	320
Гармонизирующий массаж	75	270
Массаж теплыми раковинами	90	320
Антицеллюлитный массаж	90	320
Терапевтический массаж	60	220
	90	320
	120	390
Индийский массаж головы	60	220
Индийский массаж стоп	60	220
Массаж для беременных	90	320

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА И ЛИЦА СКРАБЫ И ОБЕРТЫВАНИЯ

Райский скраб	60	220
Энергетический детокс-скраб	60	220
Охлаждающее островное обертывание	60	220
Процедура коррекции фигуры с помощью стволовых клеток	90	320

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА С КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ILA

Ананда	60	220
Тропический лес	90	290
Омолаживание на клеточном уровне	90	330

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ВЕЛНЕС ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ ПО МЕТОДИКЕ ТЕРЕЗЫ ТАРМИ

Комплекс ТТ	75	420
Криолифтинг	45	320

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА ПО МЕТОДИКЕ TDA

Процедуры для лица	60	370
Процедуры для тела	60	370
Дополнения	30	170

ЛАЗЕРНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ КОНТУРОВ ТЕЛА VERJÚ

Лазер Verjú	40	320
Лазер Verjú Laser с антицеллюлитным массажем	100	480
3 сеанса продолжительностью 100 минут		1350
6 сеансов продолжительностью 100 минут		2700

КРАСОТА ЛАНДАА УХОД ЗА НОГТЯМИ

Маникюр	75	120
Педикюр	75	140
Маникюр и педикюр	120	210
Маникюр с гель-лаком	75	195
Педикюр с гель-лаком	90	230
Покрытие ногтей гель-лаком	45	95
Снятие гель-лака	45	60
Обработка ногтей на руках пилочкой и полировка	30	80
Обработка ногтей на руках пилочкой и полировка	45	95

Восковая депиляция

Подмышки	30	50
Половина ноги	30	70
Нога целиком	60	120
Зона бикини	30	90
Бразильская депиляция	60	110
Назад	60	110

Цены и процедуры могут быть изменены без предварительного уведомления. Цены указаны без учета сервисного сбора и налогов.



СПА-ПАРИКМАХЕРСКАЯ ROSSANO FERRETTI

Стилисты Rossano Ferretti выводят уход за волосами на качественно новый уровень.

Суперпитательные процедуры для кожи головы помогают привести волосы в идеальное состояние, а при создании революционных стрижек мастера учитывают все особенности клиента — от типа волос и их естественного падения до формы лица и индивидуальных предпочтений, — и все это с максимальной заботой о волокнах волос.



Преображение Metodo

от 350 долларов США

Уникальная стрижка «Метод», при создании которой учитывается естественное падение волос в движении, что позволяет подчеркнуть индивидуальную красоту.

Восстановительная делюкс-процедура Prodigio

60 мин. | 110 долларов США

ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ СУХИХ, ОКРАШЕННЫХ И ПОВРЕЖДЕННЫХ ВОЛОС

Восстановительная процедура, после которой даже сильно поврежденные волосы снова становятся блестящими и шелковистыми — с первого раза.

Процедура Prodigio • Шампунь RF (в зависимости от типа волос) • Кондиционер или маска для волос (в зависимости от типа волос) • Эликсир Prodigio

Увлажняющая процедура Intenso

30 мин. | 75 долларов США

ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ГУСТЫХ, ВЬЮЩИХСЯ И НЕПОСЛУШНЫХ ВОЛОС
Высокоэффективная увлажняющая процедура, после которой густые волосы становятся мягкими, шелковистыми и послушными.

Шампунь Intenso • Маска для волос Intenso • Сыворотка Intenso • Масло Brillante

Питательная процедура Vita

30 мин. | 75 долларов США

ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ТОНКИХ И БЕЗЖИЗНЕННЫХ ВОЛОС, ЭФФЕКТИВНО БОРЕТСЯ С ПРИЗНАКАМИ СТАРЕНИЯ ВОЛОС
Роскошная питательная процедура, придающая тонким, ломким, безжизненным и ослабленным волосам упругость, крепость, силу и блеск.

Шампунь Vita • Маска для волос Vita • Сыворотка Vita • Эликсир Prodigio

Восстановительная процедура Dolce

30 мин. | 75 долларов США

ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ НАРАЩЕННЫХ И ОЧЕНЬ СУХИХ ВОЛОС

Обеспечивает глубокое увлажнение, благодаря чему даже самые сухие и обезвоженные волосы становятся более мягкими, блестящими и здоровыми.

Шампунь Dolce • Маска для волос Dolce • Спрей Dolce • Масло Brillante

Стрижка, укладка и сушка волос

Стрижка и укладка волос для дам
от 180–250 долларов США

Стрижка и укладка волос для мужчин
от 110–150 долларов США

Мытье головы и сушка феном
от 90–160 долларов США

Детские стрижки от 50 долларов США

Повседневная и вечерняя укладка

Для дам 250 долларов США

Для мужчин 150 долларов США

Свадебная укладка

Прическа невесты | 90 мин. 550 долларов США

Прическа жениха | 75 мин. 250 долларов США

Нанесение макияжа

Повседневный макияж | 45 мин.
150 долларов США

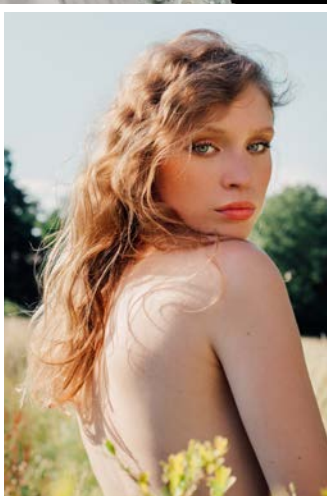
Повседневный макияж | 45 мин.
150 долларов США

Макияж невесты | 90 мин. 250 долларов США

Макияж жениха | 75 мин. 85 долларов США

Цены и процедуры могут быть изменены без предварительного уведомления.
Цены указаны без учета сервисного сбора и налогов.

ROSSANO
FERRETTI
HAIR SPA





Перейти на сайт
ayurma.life



Подписаться
на AyurMa
в Instagram





Атолл Баа, Мальдивская Республика

Тел.: (960) 66 00 888

AyurMa.Maldives@fourseasons.com

www.ayurma.life

