

Panchakarma



¿Qué incluye el Programa de Panchakarma?

Consulta ayurvédica con lectura del pulso para evaluar tu salud, 2 horas y media o 3 horas de tratamientos diariamente, clases de yoga-asanas, musicoterapia, aromaterapia, comidas vegetarianas personalizadas específicas según el día de tratamiento, vídeos, charlas, consejos sobre cocina ayurvédica.

¿Qué tratamientos y servicios ofrecemos?

Puedes tomar 1, 3, 5, 7, 9, 14 o más días de tratamientos. La Consultora te recomendará la duración y los tratamientos necesarios dependiendo de tu situación individual.

Las 3 etapas del Panchakarma

Para obtener máximos beneficios de tu programa de rejuvenecimiento te daremos algunas recomendaciones para hacer en casa una semana antes de los tratamientos en **Estudios Contemplativos (Passeig de Gràcia, 78, Barcelona)** son sencillos consejos preparatorios para eliminar de forma más efectiva las impurezas del cuerpo durante los tratamientos.

Durante el Panchakarma no hace falta ayunar, no tenemos que sentir hambre. Es importante no exponerse al frío, ni tampoco excederse en ejercicio físico ni mental.

Se requieren algunos cuidados en la dieta y en la actividad durante este proceso. El tratamiento completo de Panchakarma tiene tres etapas, precedidas por una Consulta donde se recomiendan los tratamientos más adecuados para cada persona según su constitución y su estado de salud.

- La primera etapa:

Para eliminar las impurezas, que se almacenan en las células grasas durante años, comenzamos el Panchakarma con una oleación interna llamada snehana, que dura 3 días. Reducimos el consumo de grasas y alimentos pesados. Cada mañana, con el estómago vacío, tomamos la ración de ghee (mantequilla clarificada) recomendada. Esta etapa también se puede hacer en casa; en este caso, se recomienda un día o dos de descanso antes de comenzar los tratamientos en el Centro. Durante estos días la Consultora hace un seguimiento diario en persona o por teléfono. El ghee nos permite atrapar las toxinas que después ayudaremos a eliminar del organismo. El cuarto día tenemos el virechana, tratamiento laxante, que permite expulsar las toxinas atrapadas por el ghee los días

anteriores. Después de la eliminación se pueden hacer tratamientos de calor que abren los canales del cuerpo, como capilares, etc. y permiten que las toxinas se muevan hacia el intestino.

- La segunda etapa:

Aquí la secuencia es similar: aflojar, reunir y eliminar las toxinas; esto se lleva a cabo con diferentes tipos de masaje, como el abhyanga, masaje por todo el cuerpo con aceites, con la swedana, tratamiento de vapor de hierbas, que permite abrir los canales de eliminación y licuar las toxinas y con los bastis, suaves lavados internos.

- Tercera etapa: para mantener los resultados

Al terminar tu programa de Rejuvenecimiento se elabora para ti un plan de salud personalizado con el fin de mantener al máximo los beneficios conseguidos. Durante los días de tratamientos apreciarás más que nunca como la actitud mental y física afectan a tu salud, entusiasmo, humor y comportamiento. Aprenderás como algunas comidas, ejercicios y rutina diaria te producen naturalmente equilibrio y bienestar. Estar sano es lo más natural, y natural significa sencillo y fácil. Invertir un rato diariamente para practicar en casa el conocimiento aprendido durante tu consulta, te va a permitir mantener y aumentar tu bienestar día a día. Te darás cuenta cómo este sistema de salud funciona sin esfuerzo y, sin embargo, es sumamente poderoso en su efectividad.

La rutina de la mañana es una forma de consolidar y prolongar los beneficios del Panchakarma, es decir, empezar el día deshaciéndose de las toxinas.

El Ayurveda recomienda un abhyanga (masaje con aceite) diario, realizado cada mañana en casa y seguido de un baño caliente. Este auto-masaje tiene un efecto similar, aunque en menor escala, que los abhyangas realizados durante el Panchakarma: soltar las impurezas, limpiar canales de eliminación del cuerpo y calmar el sistema nervioso. El baño o la ducha caliente que sigue al masaje permite a los shrotas (arterias, venas y sistema linfático) dilatar y eliminar las impurezas, como lo hacen los demás tratamientos de calor del Panchakarma, como por ejemplo la swedana. Esta sencilla rutina casera se convierte en un medio efectivo para activar el cuerpo, ya que elimina sus impurezas y consigue mantener los efectos del Panchakarma durante largo tiempo (es posible escoger en catalogo de aceites)

COMIDAS PERSONALIZADAS DURANTE EL TRATAMIENTO DE REJUVENECIMIENTO

Durante el Panchakarma no tienes que hacer ayunos, pero sí para ayudar a que el proceso de purificación se lleve a cabo más eficazmente, debes cuidar de una forma especial tu sistema digestivo. Por este motivo, cada día te ofrecemos la comida adecuada, dependiendo del momento del tratamiento y de tu capacidad digestiva. No echarás de menos tu comida habitual, si no que descubrirás nuevos y sencillos platos y apreciarás más los sabores.

Comidas vegetarianas

Desde el comienzo de tu programa de pre-tratamiento hasta una semana después de que hayas terminado tu Panchakarma, se recomienda que sigas una dieta especial personalizada; de esta forma, los alimentos son fácilmente digeribles y mejoran la capacidad del cuerpo para eliminar impurezas. La dieta está basada principalmente en verduras y hortalizas frescas, legumbres, cereales, frutas frescas y secas, biológicas en su mayor parte. En días específicos de tu tratamiento y para asegurar máximos resultados te ofrecemos menús que complementen tu programa de tratamientos, incluyendo comidas ligeras pero muy ricas.

Panchakarma completo, de 7 a 21 días

(Programa de Purificación y Rejuvenecimiento)

El Programa básico incluye recomendación sobre dieta, consulta previa y post-tratamiento, abhyanga, swedana, vishesh, shirodhara y bastis. Siete días, desde 1.110 ? (no incluye comidas ni alojamiento).

El precio exacto dependerá de los tratamientos recomendados, y éstos podrán variar en función de las necesidades y/o evolución del cliente.

Forma de pago

30% - Reserva

50% - Al comenzar el programa

20% - Al finalizar el programa

Hay un 15% de recargo para los tratamientos en fin de semana y en festivo.

PROMOCIONES

Consultas con lectura del pulso ayurvédico

1ª Consulta (evaluación personal completa de salud, 60 minutos, con dieta personalizada) 100 ?

Consulta de Seguimiento o Estacional (30 minutos) 62 ?

Consulta de Seguimiento o Estacional + nueva dieta 97 ?

1ª Consulta (60 minutos) + Clase Personalizada de Yoga 150?

Consulta de Seguimiento o Estacional (30 minutos) + Clase Personalizada de Yoga 104?

Otras consultas

Consulta telefónica (30 minutos) 70 ? (incluye dieta personalizada)

Menú personalizado 35 ?

Masajes con una persona

Tratamiento Facial Completo 90 ?

Tratamiento Mini - Facial 30 ?

Abhyanga (relajante) 92 ?

Vishesh (profundo) 92 ?

Masajes sincronizados entre dos personas

Abhyanga (relajante) 142 ?

Vishesh (profundo) 142 ?

Garshan (mejora la circulación) 142 ?

Udvarthana (estimula los tejidos) 171 ?

Estudios Contemplativos

Telf. 34. 972.10.30.01 / 674091258

Passeig de Gràcia, 78, Barcelona

www.estudioscontemplativos.com