

ДНЕВНА ПРОГРАМА

Час	Дейност
07:30 – 08:15	Сутрешна йога
08:30 – 09:30	Закуска според индивидуалната Доша
09:00 – 13:00	Аюрведични терапии или Панчакарма/Пурвакарма процедури
13:00 – 13:30	Обяд според индивидуалната Доша
13:30 – 14:30	Почивка
14:30 – 18:00	Аюрведични терапии или Панчакарма/Пурвакарма процедури
17:00 – 19:00	Вечерен преглед при аюрведичен лекар
19:00 – 19:45	Вечерна йога и релаксация
20:00 – 20:30	Вечеря според индивидуалната Доша
20:30 – 22:00	Късни Аюрведа процедури по предписание на лекар
Забележка	Три пъти седмично – в неделя, вторник и четвъртък ще се провежда лекция на тема: „Какво е Аюрведа- основни принципи и пътят към дълголетието. (замества вечерните йога практики)

- Програмата протича под контрол на Аюрведичен лекар, който може да направи промени в дневния график с оглед по-добрия ефект от терапията.
- Броят на процедурите също се определя от нашия лекар. Не могат да бъдат избирани процедури по избор.
- Разрешава се индивидуална разходка до 30 минути на ден – само ако външната температура е по-висока. Ходенето е по собствено желание на участващите, за да задоволят нуждите си от активно движение. Прилагането на Панчакарма терапия не налага използването на ходене като част от програмата. Енергията, която ще получите при прилагането на терапиите, не бива да бъде намалявана с активни физически натоварвания.
- В програмата са възможни промени спрямо текущия период и индивидуалните графици на участниците, според предписанията на Аюрведичния лекар.
- Всеки участник получава редовно информация за дневната програма.
- Заниманията по йога са сутрин и вечер от понеделник до петък.