

# Söndagsretreat



## *En dag i tystnad och stillhet på Ayurveda Akademin* *Söndag mellan kl 10-17*

En dag i tystnad och stillhet. Ge dig själv en stund att lyssna inåt, finna lugn och harmoni. Tillåta dig att vila i tystnaden. Reflektera över det som är. Låt kroppen, sinnet och själen få ny styrka och livskraft. Du erbjuds lugn yoga, andningsträning, meditation och djupavslappning.

Du väljer själv vad du vill delta på. Fylla på din kraft med vegetarisk lunch som ingår.

Hela dagen för 1200 kr.

Du kan välja till en skön 30 minuters massagebehandling för 400 kr, välj mellan Marma, Shiroabyanga eller en längre 60 minuters behandling för 650:- (se nedan för mer info). Begränsat antal behandlingar.

### **Anmäl dig:**

Gå in på [www.ayurveda-akademin.se](http://www.ayurveda-akademin.se) klicka på "Boka tid", välj Söndagsretreat.

Anmälan **senast den 7 dagar innan. Betala in avgiften 1200 kr på PG 11 08 43 – 0**

Plats: Ayurveda Akademin, Åkervägen 1, Helenelund/Sollentuna

Kostnad: **1200 kr** (inkl vegetarisk lunch)

Ayurvedisk massage: 30 min 400 kr, 60 min 650:-. Obs! Begränsat antal behandlingar.

För mer info om behandlingar se [www.ayurveda-akademin.se](http://www.ayurveda-akademin.se) eller ring 0708-67 37 08.

## *Varmt välkommen!*

**Massagebehandling 30 minuter, 450 kr, 60 minuter, 650:-**

**Marma** - Marmapunkter är där förbindelsen mellan sinne och kropp är extra livaktig. De står även i kontakt med andra delar av kroppen. Under behandlingen stimuleras dessa punkter med speciellt utvalda eteriska oljor som masseras in med mycket lätt beröring. Djupt avslappnande och balanserande för sinne och kropp. Stimulerar kroppens egen självläkningsprocess.

**Shiroabyanga** - Massage av huvud, , nacke och skuldror. Ges med eller utan varm olja. Behandlingen löser upp stress och lättar spänningar. Därigenom motverkas huvudvärk och värk i nacke och skuldror. Shiroabyanga stimulerar cirkulationen i huvudet och lugnar sinnet och tankarna.

### **Klangmassage**

En klangmassage-behandling ger djup avspänning och vila. Klangskålar placeras på kroppen eller runt om. När skålarna slås an bildas ljud och vibrationer som fortplantar sig och sprider sig genom kroppens alla vätskor och vidare genom muskler, ben och organ. Detta ger en djupverkande massage på cellnivå som kan lösa upp stress och blockeringar.

### **Thai Yoga massage**

Helkoppsmassage med kläderna på

### **Chi Nei tsang**

Magmassage med Radhika, 30 min