

SRÍ LANKA

tradičný ayurvédsky pobyt

Termín: 24.04. - 09.05.2026

Cena: 1 650 €

Typ zájazdu:	Poznávací
Počet dní:	16
Náročnosť:	nízka
Garant:	Lenka Kodajova

Informácie

AJURVÉDA

Čo to je?

Ajurvédská medicína je jedným z najstarších liečebných prístupov na svete. Začala sa používať pred viac ako 3 000 rokmi v Indii. Ajurvéda je založená na presvedčení, že zdravie a psychická pohoda závisia od krehkej rovnováhy medzi myslou, telom a duchom. Hlavným cieľom ajurvédy je podporovať dobré zdravie a návyky, nie bojovať proti chorobám. Liečba pomocou ajurvédy však môže byť zameraná na konkrétne zdravotné problémy. Vo svete sa ajurvéda považuje za formu komplementárnej a alternatívnej medicíny. Ku každému človeku pristupuje individuálne a využíva rokmi overené postupy, ktoré sú výlučne prírodného pôvodu.

Pre koho to je?

Ak máte pocit, že potrebujete zmenu, vypnúť sa, naštartovať, reštartovať, dobiť baterky, tak potom ste pripravení. Ak cítite, že potrebujete obnoviť stratenú rovnováhu, schudnúť, zmeniť svoje návyky, zbaviť sa zlovykov a prečistiť si hlavu, tak je pobyt vhodný práve pre Vás.

Ako to prebieha?

Na začiatku každý absolvuje konzultáciu s lekárom, ktorý vyhodnotí Váš zdravotný stav a nastaví Vám

stravu, ktorá je pre vás vhodná, a jednotlivé procedúry, ktoré budete počas týchto 14 dní absolvovať. Aj počas pobytu budete mať pravidelné konzultácie s lekárom, aby mohol sledovať Váš posun v „harmonizácii“.

To znamená, že si budete denne vychutnávať masáže tváre, hlavy, celého tela, peelingové masáže, naparovanie, bylinkové kúpele, parné sauny, shirodharu (horúci olej sa leje na čelo a do vlasov) a iné. Väčšina procedúr je príjemná a budete si ich užívať. Niektoré však nemusia byť. Záleží vždy od lekára, akú procedúru nastaví, ktorá je potrebná pre Váš zdravotný stav.

Veľmi veľa ľudí nespáva dobre a jedno z odporúčaní od lekárov je – ísť skôr spať. Spánok je pre nás a naše telo dôležitý aj počas ajurvédy. Vždy to záleží na jednotlivcovi, ale veľa ľudí pociťuje po procedúrach únavu a potrebu si pospať. Masáže môžu byť rozvrhnuté počas celého dňa, ale niekedy môžete absolvovať všetky za sebou a po procedúrach máte voľno.

Aké sú možnosti?

Máme pre Vás pripravené viaceré verzie:

– HOVORÍTE PO ANGLICKY ALEBO NEMECKY

Máme pre Vás dobrú správu, viete absolvovať tento pobyt kedykoľvek, nepotrebuje nášho sprievodcu, ktorý by vám prekladal. Dáte nám vedieť termín, ktorý by Vám vyhovoval, my preveríme našich partnerov, či majú voľné kapacity a môžete ísť.

– NEHOVORÍTE PO ANGLICKY ALEBO NEMECKY

Nevadí, máme stanovené presné termíny, kedy môžete absolvovať daný pobyt aj s našim sprievodcom, ktorý Vám bude prekladať potrebné veci ako napríklad konzultácie s lekárom.

Ako je to s ubytovaním?

V našich rezortoch sú dvojlôžkové izby, ktorých obsadenosť môže byť 1 alebo 2 osoby. Pokiaľ však chcete byť na izbe sami, vzťahuje sa na Vás príplatok za samostatnú izbu. Veľa ľudí preferuje túto možnosť, keďže ajurvéda je o harmonizácii samého seba bez rušivých vplyvov z okolia. Okrem toho je menej stresujúce stráviť tzv. „čistiaci deň“, ktorý bude každý absolvovať, sám.

REZORT A CENA

Je možnosť sa doubyťovať, ak sa prihlásia viacerí jednotlivci. V prípade, ak nebude v skupine osoba rovnakého pohlavia na doubytovanie, je potrebné doplatiť za jednolôžkovú izbu.

YPSYLON RESORT

Cena je vrátane transferu z letiska na rezort a späť.

Min počet účastníkov: 6 ľudí.

V rezorte je 40 izieb

Rezort sa nachádza v juhozápadnej časti ostrova priamo pri pláži a má bazén. K dispozícii je aj jóga, ktorá sa cvičí každé ráno o 7:00.

Výhoda zájazdu: max. 10-12 ľudí v skupine!

POZOR – približbe 2 mesiace pred konaním termínu, sa uzatvára termín alebo podľa kapacity po preverení.

Itinerár

1. Odlet z Viedeň / Budapešť do destinácie

Začína trip s CK BALOO a odlietame z jedného z dostupných letísk: Viedeň / Budapešť. V cene je zahrnutá preprava na letisko z jedného nástupného miesta v Bratislave, prípadne je možné doobjednať si dopravu z vlastnej adresy za poplatok.

2. Ayurvédsky pobyt

Nastavte si v tele zase harmóniu a zažite pravý ayurvédsky pobyt priamo na Srí Lanke. O tom ako to prebieha, si môžete prečítať nižšie.

16. Návrat domov - Viedeň / Budapešť

Náš trip končí a úspešne sa vraciame domov s príletom na jedno z dostupných letísk: Viedeň / Budapešť. Rozlúčime sa s našou malou skupinou a veríme, že sa vidíme na ďalších tripoch.