

Ayurveda palm garden

Памятка для гостей

Мы приветствуем Вас в AYURVEDA PALM GARDEN - аюрведическом резорте, расположенном в прекрасном безмятежном месте на юге Шри-Ланки.

С самого первого дня Вашего пребывания здесь, мы стараемся создать особую обстановку и атмосферу для Вашего полного комфорта и восстановления.

Панчакарма - это тонкий, но мощный процесс очищения и детоксикации Вашего тела и ума. Во время панчакармы необходимо соблюдать особые правила и рекомендации, чтобы добиться максимального эффекта от процедур.

Пожалуйста, соблюдайте следующие правила.

Общие правила

- Наша задача - обеспечить умиротворяющую и спокойную атмосферу для каждого нашего гостя. Мы просим Вас соблюдать комфортную тишину в ресторане, рядом с бассейном и других общественных местах, чтобы не беспокоить других гостей.
- Учитывайте, что использование слишком громких звуков и музыки в мобильных телефонах, планшетах и ноутбуках в AYURVEDA PALM GARDEN не разрешено, поскольку это может потревожить окружающих.
- Мы просим гостей надевать соответствующую одежду при посещении ресторана, зала для йоги, зон отдыха, пляжа. Посещение ресторана в купальной одежде, парео на купальниках, без шорт или брюк запрещено.
- Пожалуйста, не оставляйте ценные вещи, в том числе банковские карты и паспорта в открытых местах. Храните их в сейфе, расположенном в Вашем номере.
- Шри-Ланка является страной с тропическим климатом, в котором живет множество прекрасных живых существ. Животные являются частью экосистемы Шри-Ланки. Иногда в номерах могут появляться насекомые, и для Вашего комфорта мы регулярно осуществляем проверки и тщательную уборку номеров. А маленькие дружелюбные ящерицы – гекконы охраняют Вас от насекомых на территории комплекса.

Инструкции к панчакарме

- Панчакарма начинается с консультации и аюрведической диагностики у Доктора. Он составит Вам лучший план терапевтических процедур, исходя из текущего состояния Вашего здоровья. Пожалуйста, следуйте его предписаниям в течение всего курса.
- Пожалуйста, предоставьте Доктору полную информацию о своем здоровье.

- Пожалуйста, соблюдайте диету, предписанную Доктором. Употребление не предусмотренной панчакармой пищи может нанести вред процессу очищения.
- Панчакарма является процессом глубокой детоксикации всех тканей организма, который предполагает особый режим питания. Это подразумевает полное отсутствие кофе / чая, а также мяса, рыбы, яиц, хлеба, йогурта или сладостей и некоторых других видов продуктов. Пожалуйста, будьте готовы к этим условиям для достижения наилучшего результата.
- Во время панчкармы курение строго запрещено.
- Употребление алкогольных напитков также строго запрещено.
- Пожалуйста, не опаздывайте на назначенные Вам процедуры.
- Если Вы чувствуете необходимость скорректировать свой план процедур, сообщите об этом Доктору.
- Если у Вас есть вопросы по качеству проведения процедур, пожалуйста, сообщите об этом Доктору.
- Рано ложиться спать и рано вставать – рекомендованный образ жизни в **AYURVEDA PALM GARDEN**.
- Дневной сон категорически не рекомендован. Старайтесь соблюдать здоровый ночной режим сна.
- Пожалуйста, придерживайтесь времени расписания йоги. Йога дополняет терапию панчакармы, поэтому, убедитесь, что вы не пропускаете занятия.
- Во время панчакармы не следует загорать или находиться долго на открытом дневном солнце.
- Все номера в **AYURVEDA PALM GARDEN** оборудованы кондиционерами и вентиляторами, однако во время курса панчакармы пользоваться ими не рекомендуется. Для использования этих устройств просим Вас получить разрешение и рекомендации у нашего Доктора.
- Не плавайте в бассейне или море сразу после получения процедур.
- По возможности сократите использование мобильных телефонов, планшетов, ноутбуков.

Мы желаем Вам приятного отдыха и восстановления в **AYURVEDA PALM GARDEN!**