



GAIA TEMPLE

# AYURVEDA

KADIM BILGELİK.  
MODERN ŞİFA.

“

Merhaba,  
Bedenin bir hafızası, doğanın bir ritmi vardır. Ayurveda, bu ikisini yeniden buluşturan kadim bir yaşam sanatıdır.

Gaia Temple'da sunduğumuz çalışmalar; bedeni dinleyen, zihni sakinleştiren ve içsel dengeye alan açan yumuşak bir yolculuktur. Her beden benzersiz olduğu için uygulamalar kişinin ihtiyacına göre, acele etmeden ve zorlamadan şekillenir.

Bitkisel yağlar, dokunuşlar, kokular ve tatlarla desteklenen bu süreç, bedenin kendi bilgeliğini yeniden hatırlamasına eşlik eder.

Durmak, kendine dönmek ve yaşam ritmini yeniden hissetmek istersen seni bu güvenli alana davet ediyorum.  
Gel, Ayurveda'yı birlikte deneyimleyelim.

Şifa ile,

”



GITHA  
AYURVEDA UYGULAYICISI

# AYURVEDA

## WELLNESS PAKETLERİ

Bu programlar klasik bir tatil ya da hızlı bir detoks değil; Ayurveda'nın kadim bilgeliğiyle bedeninin, zihninin ve ruhunun doğal dengesini yeniden hatırlamasına alan açan bütüncül inzivalardır.

Her katılımcı; beden yapısı, yaşam ritmi ve mevcut ihtiyaçları doğrultusunda bireysel olarak değerlendirilir.



## 3 GÜNLÜK TANIŞMA & FARKINDALIK PROGRAMI

Ayurveda'nın temel prensipleriyle tanışmak, bedenin ihtiyaçlarını gözlemlemek ve kişisel ritmi anlamak için tasarlanmıştır. Ayurvedik beslenme, bitkisel içecekler, masajlar ve günlük rutinlere (dinacharya) giriş mahiyetindedir.

## 5 GÜNLÜK HAFİFLEME & DESTEK PROGRAMI

Ayurveda'nın temel prensipleriyle tanışmak, bedenin ihtiyaçlarını gözlemlemek ve kişisel ritmi anlamak için tasarlanmıştır. Ayurvedik beslenme, bitkisel içecekler, masajlar ve günlük rutinlere (dinacharya) giriş mahiyetindedir.

## 7 GÜNLÜK ARINMA & RESET İNZİVASI

Yedi gün, Ayurveda'da kişisel yapının yeniden düzenlenmesi ve arınması için gereken ideal süredir. Beden yapınıza ve ihtiyaçlarınıza özel bir program uygulanarak ödem ve toksinlerin (ama) atılması hedeflenir. İlbaharda karaciğer, sonbaharda ise bağırsak temizliğine odaklanılır.

## 15 GÜNLÜK YENİDEN YAPILANMA İNZİVASI

Yorgunluk, ağırlık veya zihinsel dağınıklık hissedenden; sindirim ve beslenme alışkanlıklarını kökten dönüştürmek isteyenler için uygundur. İlk hafta üç dosha'yı da dengeleyen (tridoshic) çalışmalar yapılır; ikinci hafta kişiye özel dosha odaklı uygulamalara geçilir. Derin dokulardaki toksinler atılır, yaşam ritminde köklü bir dengelenme sağlanır.



## TÜM PAKETLERE DAHİL OLANLAR:

- Karşılama ritüeli & Ayurveda ile tanışma - konsültasyon seansı
- Konaklama ve tüm öğünleri kapsayan Ayurvedik beslenme
- Her sabah yin & yang yoga ve nefes çalışmaları
- Program süresince kişiye özel Ayurvedik terapiler ve masajlar
- Ayurvedik yağlarla abhyanga öz bakım ritüeli
- Ayurvedik mutfak, baharat ve çay hazırlama atölyeleri
- Ateş başı kapanış çemberi ve eve dönüş rehberi

# GAIA TEMPLE AYURVEDİK YAKLAŞIM VE UYGULAMA ESASLARI

Misafirlerimizin mevcut ihtiyaçları; gözlem (darshana) ve sohbet yoluyla anlaşılmaya çalışılır. Odak noktamız tıbbi tanı koymak değil; kişinin beden yapısını gözlemlemek, sinyalleri okumak ve stres seviyesini tanımlayarak hazırlık yapmaktır. Değerlendirmeyi desteklemek amacıyla Ayurveda'ya özgü vikruti, agni ve ama test formları kullanılabilir.

## Önemli Notlar:

- Hamilelik, kronik sağlık durumu veya düzenli ilaç kullanımı söz konusuysa, misafirlerimizin çalışmalara katılmadan önce bunu bizimle paylaşmaları ve gerekirse hekim görüşü almalarını rica ederiz.
- Uygulamalarda bitkisel yağlar, uçucu yağlar ve baharatlar kullanılmaktadır. Herhangi bir alerji veya hassasiyetiniz varsa lütfen önceden bildiriniz.
- Ayurvedik yemek, baharat ve çay hazırlama ve mutfak atölyeleri günlük hayata kolay uygulanabilen tarifleri içerir. Seçtiğiniz wellness paketine göre içerik ve süre farklılıkları gösterebilir.
- Abhyanga öz bakım ritüeli Gaia Temple'dan ayrıldıktan sonra, kendi evinizde devam edebileceğiniz şekilde planlanmıştır.
- Sunulan wellness paketleri ve terapiler, yalnızca 18 yaş ve üzeri yetişkinler için planlanmıştır.



# AYURVEDİK ARINMA & YENİLENME İÇİN MUTFAK İLKELERİMİZ

Beslenme anlayışımız; sindirim ateşini (agni) yormadan bedeni destekleyen sade ve dengeli bir geleneğe dayanır.

- Vejetaryen ve vegan beslenme tercihler Ayurvedik prensiplere uygun şekilde desteklenir; vegan misafirler için özel alternatifler sunulur.
- Mutfağımızda yöresel, doğal ve mevsimsel ürünler kullanılır. Menüde kichari, rasam, sindirimi destekleyen chutney'ler ve mung dal temelli yemekler yer alır.
- Yemekler mevsime ve arınma süreçlerine uygun hazırlanır; rafine şeker kullanılmaz, kaya tuzu minimum miktarda tercih edilir.
- Yağlar beslemekten çok dengelemek amacıyla kullanılır; organik sade yağ, Hindistan cevizi yağı ve zeytinyağı tercih edilir.
- Bitkisel çaylar ve içecekler arınmayı destekler; içecekler genellikle ılık veya oda sıcaklığında sunulur.
- Reset ve dengelenme programlarında soğuk besinler, smoothie'ler ve fermente ürünler yer almaz; amaç sindirim sistemini dinlendirmektir.

## WELLNESS İNZİVALARINDA YER ALMAYANLAR:

Gluten içeren tahıllar

Rafine şeker ve tatlandırıcılar

Süt ürünleri

Et ve hayvansal protein

Kafeinli içecekler (kahve- siyah ve yeşil çay)

Alkol

Paketli ve işlenmiş gıdalar

*Toprağın ritmine saygıyla yetiştirilen sebzeler, şifalı bitkiler ve yerel ürünler; soframıza doğrudan bahçeden gelir.*

*Her öğün, doğanın sadeliğini ve dengesini koruyacak şekilde hazırlanır.*



# F İ Y A T L A N D I R M A

## A y u r v e d a P a k e t l e r i

- 3 gece - 300 Euro.-
- 5 gece - 400 Euro.-
- 7 gece - 500 Euro.-
- 15 gece - 750 Euro.-

## K o n a k l a m a

- 3 gece - 800 Euro.-
- 5 gece - 900 Euro.-
- 7 gece - 1200 Euro.-
- 15 gece - 2250 Euro.-



BİZE ULAŞIN

+90 533 561 26 42

gaia@gaia-temple.com

@gaiatempleofsilence

www.gaia-temple.com