



G A I A T E M P L E

AYURVEDİK İLKBAHAR YENİLENME İNZİVALARI

İlkbahar, yenilenmenin zamanıdır. Ayurveda aracılığıyla bedensel ve zihinsel tazelenme yolculuğuna çıkmak için en uygun mevsimdir. Hindistan kökenli kadim bir tıp ve yaşam sistemi olan Ayurveda, bedeni, zihni ve yaşamı bir bütün olarak ele alır. Modern detoks yaklaşımlarının aksine, Ayurveda sindirimi nazikçe destekleyerek ve bedenin toksik yükünü azaltarak dengeyi teşvik eder; zorlayıcı arınma yöntemlerine başvurmaz.

Ayurveda'nın Özü

Ayurveda, bedenin kendi doğal dengesini bulmasına alan açmayı vurgular. Günümüzün hızlı temposu, düzensiz beslenme, stres ve yorgunluk sindirimi bozabilir; bu durum bedende ağırlık, şişkinlik ve zihinsel bulanıklık olarak hissedilebilir.

Ayurvedik İlkbahar Yenilenme İnzivası, bu belirtileri hafifletmek, bedeni beslemek ve dengeyi yeniden kurmak için oruç ya da zorlayıcı uygulamalar olmadan, nazik bir süreç sunar.

İnzivanın Faydaları

Beş gece altı gün süren bu süreçte katılımcılar, beslenme ile ilişkilerini yeniden keşfeder; sindirim sistemini destekler ve sinir sistemini yatıştırır. Program, özellikle karaciğerin doğal arınma süreçlerini destekleyerek kıştan bahara geçişi uyumla karşılamaya yardımcı olur.

Katılımcılar bedende ve zihinde hafifleme, şişkinlikte azalma ve 1–3,5 kg arası hafif bir kilo değişimi deneyimleyebilir. Bu bir zayıflama programı değildir.

Her Seviyeye Uygun

Bu inziva, Ayurveda ile ilk kez tanışanlar için olduğu kadar, bu alanda deneyimi olanlar için de uygundur.

Ancak hamileler, kronik rahatsızlığı olanlar ve düzenli ilaç kullananlar için önerilmez. Tıbbi bir tedavi yerine geçmez.

Besleyici Beslenme & Uygulamalar

İnziva boyunca sunulan beslenme programı vegan ve vejetaryendir; taze, doğal ve yerel malzemeler kullanılır. Özel beslenme ihtiyacı olan katılımcıların önceden bilgi vermeleri rica edilir.

Her sabah Ghee (sade yağ) uygulaması ile güne başlanır. Vegan katılımcılar için Hindistan cevizi yağı alternatifi sunulur. Program, her katılımcının benzersiz dosha yapısına göre uyarlanabilir.

Bütüncül Bir Deneyim

İnziva kapsamında:

- Ayurveda Tanıtım Semineri
- Ayurvedik Yoga & Yin Yoga Seansları
- Nefes Çalışmaları
- Doğa Yürüyüşleri
- Ayurvedik Masajlar
- Koku Ritüelleri & Bitkisel Buhar Banyoları
- Baharat & Çay Atölyesi
- Açık Hava Film Gecesi

PROGRAM BİLGİLERİ

İnziva aşağıdaki tarihlerde gerçekleşecektir:

- 23 – 28 Nisan
- 6 – 11 Mayıs
- 4 – 9 Haziran

Ücret: Kişi başı 1250 Euro

Ayurveda'nın bütüncül faydalarını keşfetmek ve beden ile zihin arasında daha derin bir bağ kurmak için bu yenilenme yolculuğuna davetlisiniz.

Gaia Temple Ailesi