

## Ājurvédské rodinné lázně v Českém ráji.

Jsme jedno z prvních ājurvédských pobytových center založených v ČR účelově vybavených k praktikování masáží, procedur, cvičení, meditací a stravování dle principů pěti prvků, pro regeneraci těla i mysli dle principů ājurvédské medicíny, kde se vychází z toho, že všechny problémy tedy i nemoce, nosíme ve své hlavě. Z důvodů maximální individuální péče s takovýmto zaměřením, praktikujeme pobyty vždy pouze pro kolektiv 2 max 4 osob v délce 3 až 7 dní, celoročně.

V objektu umístěném na jednom z nejkrásnějších míst Českého ráje, plném pozitivních energií je též prodejna ājurvédských produktů a zásilkový obchod.

další informace najdete na [www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)

### Trakční-polohovací lehátko-zkušenosti

**V našich ājurvédských rodinných lázních s úspěchem již od roku 2008 aplikujeme trakční, polohovací lehátko pana Dolejšího.**

Je vhodným doplňkem ājurvédských datá snéhan masáží a procedur. Účinky lehátka se ještě násobí po aplikaci energetické pyramidy. Doporučujeme na základě zkušeností s klienty i osobními, při problémech s dýchacími cestami, při alergiích dýchacích cest, při křečových žilách a vůbec problémech s krevním oběhem, při angině pectoris, jako prevenci před chorobami souvisejícími se stařeckou demencí, jako prevenci před degenerativními onemocněními pohybového systému a jako účinný prostředek při artrotických onemocněních i při překyselení organismu. Při polohování se na lehátku si klient uvědomuje svůj vlastní dech podobně jako při meditaci a též zde může zažívat pocity absolutní volnosti, což pak může přispívat podobně jako v meditaci k lepší koordinaci obou mozkových hemisfér. Takže v souhrnu na základě více než 5 letých zkušeností s klienty mohu konstatovat, že takovýto druh polohování lidského těla detoxikuje, regeneruje a v důsledku omlazuje lidský organismus, pokud je součástí každodennosti.

**Proto je třeba používat lehátko pravidelně, nejlépe denně** ze začátku pod dozorem osoby, která má již s lehátkem zkušenosti. Důležité je polohování jen do takových mezí, které jsou příjemné, byť klient nemá nohy ani v poloze kdy jsou výše než hlava. Pak se postupně dle stavu klienta poloha mění více do záklonu. Též se postupně přidává čas strávený na lehátku ale pro klienty, kteří k nám docházejí nepravidelně nebo jen jednorázově se nám osvědčila doba polohování cca 20 minut.



[www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)

V Borku dne 1.4.2016

Vladimír Mazal-ājurvédský masér a provozovatel lázní

**MAZAL Vladimír**  
Ouholecká 453/181 00 Praha 8  
IČO: 0049274252  
Provozovatel:  
Ājurvédské pobytové centrum  
Hnanice 39 (Borek) 511 01 Turnov  
[www.ajurv.cz](http://www.ajurv.cz)