

Masážny salón Mandala – ajurvédске centrum



Pol'ná 19, 811 08 Bratislava – Staré mesto
tel: 0944/199860 | email: objednavky@salonmandala.sk
www.salonmandala.sk

Ajurvédské masáž – zoznámte sa!

Základom ajurvédскеj masáže je použitie veľkého množstva teplého prírodného oleja, ktorý otvára póry a viaže na seba ťažké kovy a toxíny, ktoré potom odvádza z tela preč. Spolu s fyzickými hmatmi, ktoré rozprúdia **lymfatický** systém, je tak základom detoxikačných a ozdravovacích účinkov. Masáž je skôr energická a zároveň jemná a relaxačná. Pri liečebných čiastkových procedúrach môže byť masáž silnejšia. Ajurvédске masáže zbavujú organizmus fyzického / psychického napätia i stresu. Použitie veľkého množstva nahriateho **prírodného oleja** navyše v organizme naštartuje dlhodobější čistiaci a harmonizačný proces. Dochádza k odplaveniu škodlivín a toxínov, následnému zvýšeniu imunity, odstráneniu energetických blokáď, prívalu blahodárnej energie. Zlepšuje krvný obeh a dýchací systém, zastavuje predčasné starnutie, redukuje vrásky, zlepšuje aj stav pokožky, pomáha na akné, ekzémy a iné kožné problémy. Pomáha udržiavať zdravé telo a sviežu myseľ - prináša pocit **radosti** zo života!

Ajurvédské masáž chrbta (chrbát, šija)

Veľmi účinná ajurvédské masáž chrbta s teplým prírodným olejom, ktorá uvoľňuje energetické bloky, odstraňuje nezrovnalosti v samotnej chrbtici ako aj v kĺboch. Masáž nie je tlaková, ale jemná a uvoľňujúca. Pozornosť sa sústreďuje na **marmové body** - spojnice energetických tokov v organizme. Zvyšuje produkciu bielych krviniek a protilátok, ktoré zabezpečujú ochranu proti vírusom a chorobám. Blahodárne oživuje organizmus, spomaľuje proces starnutia a dodáva vitalitu. Zvyšuje funkčnosť svalstva, zjemňuje pleť a pôsobí priaznivo na kvalitu pokožky. Už tisíce rokov sa používa na získanie zdravia, zlepšenie spánku a dlhovekosť.



Champi - indická masáž hlavy (šija, krk, hlava, ramená)



Táto úžasná jemná masáž uvoľňuje **napätie a stres**, ktorý je už pomaly bežnou súčasťou nášho života. Okrem toho má priaznivé účinky aj proti únave, nespavosti a tiež podporuje rast a kvalitu vlasov. Masírujú sa hlavne dôležité **energetické** centrá. Pri tejto masáži masér začína šíjou a ramenami, prechádza na krk a nakoniec na hlavu. Už iba to stojí za to, že masáž po niekoľkých opakovaní dokáže obmedziť alebo zastaviť migrénu, zbavuje hukuťu v ušiach. Indickú masáž hlavy vykonávame v sede, so základným olejom bez nanášania na hlavu, alebo ako "olejovú" s možnosťou výberu vhodného oleja a použitím oleja i vo vlasovej časti (odporúčame). Aj vďaka vysokým antibakteriálnym a antioxidačným vlastnostiam je olejová masáž jedinečná pri starostlivosti o pokožku a vlasy. Champi masáž hlavy zvyšuje

koncentráciu a zabezpečuje príval blahodárnej energie.

Abhyangam – ajurvédské celotelová olejová masáž (celotelová)

V sanskrite (indoárijský jazyk) znamená slovo "abhyangam" masírovať. Táto veľmi účinná ajurvédské **olejová** masáž je zameraná na celé telo, hlavu, chodidlá a dlane. Teplým olejom sa masírujú "marmové body", uzlové body či križovatky prúdenia energie v organizme. Masáž nie je tlaková, ale jemná a uvoľňujúca. Abhyanga zvyšuje produkciu bielych krviniek a protilátok, ktoré zabezpečujú ochranu proti vírusom a chorobám. Blahodárne oživuje organizmus, spomaľuje proces starnutia, dodáva **vitalitu**, duševnú pohodu, odstraňuje stres, podporuje kvalitný spánok. Zvyšuje funkčnosť svalstva, zjemňuje pleť a pôsobí priaznivo na kvalitu pokožky. Už tisíce rokov sa používa na získanie zdravia a **dlhovekosti**.



Ajurvédské diagnostika

Dosha & Qualities	Element & Nature	Season	Instalations
Kapha Energy of substance Slow, heavy, cool, moist, stable, soft, smooth, sticky, dull, dense, solid	moon/rain Water	Winter	Water
Pitta Energy of transformation Hot, sharp, light, dry, penetrating, sour, acidic, oily, burning, intense	sun/heat Fire	Summer	Fire
Vata Energy of movement Dry, light, cold, rough, brittle, light, mobile, clear, subtle, fine, quick, mobile	wind Air & Ether (Space)	Autumn	Air

Určenie aktuálnej dōše (typu/koštitúcie) na základe pulzovej diagnostiky, jazyka, očí a rozhovoru. Koncepcia troch dōš (**Vata**, **Pitta** alebo **Kapha**) je základným princípom ajurvédy. Ajurvéd je v podstate veda o dosiahnutí rovnováhy tela a mysle. Telo každého z nás je miestom vzájomného pôsobenia piatich základných elementov – sú to zem, voda, oheň, vzduch, priestor (éter). Výsledkom ajurvédскеj diagnostiky je určenie aktuálnej dōše **Vikruti** a následne písomné odporúčanie vhodnej úpravy stravy, denného režimu či masážnych procedúr. Ak sú všetky tri dōše v rovnováhe, cítime sa dobre a máme veľký predpoklad sa dožiť dlhovekosti a zdravej mysle v starobe. Viac informácií o ajurvédскеj diagnostike vrátane grafických výstupov nájdete na našej stránke v sekcii „Diagnostika“.



Masážny salón MANDALA vznikol transformáciou sekcie ajurvédskych masáží, ktoré pod vedením Pabla úspešne pôsobia v Bratislave pod značkou známeho salónu už od roku **2011**. Ajurvédsky salón MANDALA sa nachádza v atraktívnej lokalite **Starého mesta** na ulici Poľná 19 v Bratislave, neďaleko Ondrejského cintorína a Medickej záhrady. Ajurvédske masáže v salóne MANDALA vykonávajú skúsení ajurvédski maséri zo Slovenska - Pablo, Shini, Aisha a Satya, ktorí sú zárukou kvality a odbornej starostlivosti.



Pri viacerých procedúrach pôsobia v salóne aj externí **špecializovaní** terapeuti z iných centier. **Pablo** (41 r., Slovák) absolvoval masérsku školu v Dexter Academy s lektormi pôsobiacimi na **Srí Lanke** a v Klinike Ayurveda Charaka. Do Bratislavy sa vrátil v roku 2011 ako úspešný a vyhľadávaný ajurvédsky terapeut. Pablo sa okrem ajurvédskych procedúr venuje aj ajurvédskej diagnostike, marmovej terapii, vzdelávaním vlastných žiakov. **Shini** (38 r., Slovenka) sa venuje ajurvéde od roku 2011, kedy získala prvý masérsky certifikát v masérskej škole Onyxx. Ajurvédske zručnosti získala hlavne pod dlhoročným vedením svojho učiteľa Pabla. Vo voľnom čase sa Shini venuje joge, liečivým minerálom a výrobe hand-made darčiekov. **Aisha** (33 r., Slovenka) sa zoznámila s indickou kultúrou a základmi ajurvédy už pred mnohými rokmi (2009) na svojej stáži v Nemecku. Špecializuje sa na kráľovnú ajurvédskych masáží - olejovú Abhjangu. Vo voľnom čase sa venuje alternatívnej literatúre, fitness, joge a zdravému životnému štýlu. **Satya** (35 r., Slovenka) je našou špecialistkou na diagnostiku a reflexnú masáž chodidiel s ktorou sa zoznámila už v roku 2010 pri svojej prvotnej pedikérskej praxi. Vo voľnom čase sa venuje numerológii, zdravej výžive, alternatívnej medicíne, maľovaniu, tvorivým činnostiam a joge.

Ako jedno z mála ajurvédskych prevádzok na Slovensku ponúka centrum Mandala k základným procedúram (celotelová masáž, čiastkové masáže - chodidlá, chrbát, tvár, krk, šija, masáže hlavy atď.) aj pestrú ponuku špeciálnych procedúr s **originálnymi** ajurvédskymi zariadeniami ako Shirodhara - masáž "tretieho" oka teplým liečivým olejom, či parný bylinkový kúpeľ v špeciálnom boxe. Pri procedúrach sa používajú iba **100% prírodné produkty** s vysokou kvalitou. Používané prírodné oleje, éterické oleje, bylinkové púdre a podávané čaje pochádzajú z overených organických fariem a od prírodných pestovateľov, kde sú pestované, spracovávané a balené v **satwickom duchu** s najväčším rešpektom a láskou. Produkty, ktoré sa používajú pri ajurvédskych procedúrach neobsahujú žiadne umelé prísady ani konzervanty, sú dôkladne testované a prichádzajú v čistej a silnej podobe, presne tak, ako to zariadila príroda. Každý klient je jedinečným, preto pred každou procedúrou sa pripravuje najvhodnejší recept oleja (púdra) na základe kombinácie aktuálneho zdravotného stavu klienta, nálady, ročného obdobia, počasia, konštitúcie (vata, pitta, kapha) a ďalších javov.



Masážny salón Mandala - ajurvédske centrum uskutočňuje aj rôzne workshopy s ajurvédskou tematikou (varenie, očná ajurvéda či každodenné praktiky podľa ajurvédy) a taktiež ajurvédske ozdravovacie pobyty priamo v juhoindickej Kerale, kolíske ajurvédy.

Tešíme sa na Vašu návštevu! ☺