



Ajurvedski programi so usmerjeni na območja endokrinega in živčnega sistema, skozi tradicionalne masažne tehnike/procese vtiranja zeliščnih in medicinskih olj (*abhyanga & purvakarma*) ter drugih naravnih osnovi na celo telo. Število ajurvedskih procesov je odvisno od povpraševanja oz. telesnega stanja stranke (*vikruti*). Za čas bivanja v Ayur Ashramu - Hotel Smogavc ste deležni kulinarike, ki je prežeta z ajurvedskim značajem in razigranim vonjem po začimbah iz Indije!

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>Sparshana &amp; Darshana &amp; Prashna</b> | <b>55 €</b>                 |
| <b>Abhyanga &amp; Purvakarma</b>              | <b>40 €</b>                 |
| <b>Marma</b>                                  | <b>20 €</b>                 |
| <b>Apatarpana</b>                             | <b>40 €</b>                 |
| <b>Ayurvirechana</b>                          | <b>30 €</b>                 |
| <b>Garshana</b>                               | <b>35 €</b>                 |
| <b>Ghee kraljev komplementarni proces</b>     | <b>40 €</b>                 |
| <b>Dipana</b>                                 | <b>25 €</b>                 |
| <b>Hastabhyanga</b>                           | <b>20 €</b>                 |
| <b>Padabhyanga</b>                            | <b>20 €</b>                 |
| <b>Patrasveda</b>                             | <b>55 €</b>                 |
| <b>Proces na toplotni mizi</b>                | <b>40 €</b>                 |
| <b>Pindasveda</b>                             | <b>55 €</b>                 |
| <b>Pindasveda shashtika</b>                   | <b>55 €</b>                 |
| <b>Namimarmacikic</b>                         | <b>15 €</b>                 |
| <b>Mukabhyanga</b>                            | <b>15 €</b>                 |
| <b>Marutseva</b>                              | <b>30 €</b>                 |
| <b>Nasya</b>                                  | <b>15 €</b>                 |
| <b>Netratarpana</b>                           | <b>30 €</b>                 |
| <b>Niroohabasti</b>                           | <b>40 €</b>                 |
| <b>Kativasti</b>                              | <b>40 €</b>                 |
| <b>Karnapurana</b>                            | <b>30 €</b>                 |
| <b>Kaya-seka</b>                              | <b>60 €</b>                 |
| <b>Ksheeradhara</b>                           | <b>60 €</b>                 |
| <b>Ksudha nigraha</b>                         | <b>50 €</b>                 |
| <b>Thrisha nigraha</b>                        | <b>50 €</b>                 |
| <b>Santarpana</b>                             | <b>50 €</b>                 |
| <b>Stambhana</b>                              | <b>40 €</b>                 |
| <b>Sodhana</b>                                | <b>20 €</b>                 |
| <b>Shirobasti</b>                             | <b>40 €</b>                 |
| <b>Shirodhara:</b>                            | <b>tail-olje(40€); dug-</b> |
| <b>mleko(20€);</b>                            | <b>takra-sirotko (20€)</b>  |
| <b>Svedana</b>                                | <b>25 €</b>                 |
| <b>Udvartana</b>                              | <b>50 €</b>                 |
| <b>Uttara basthi</b>                          | <b>30 €</b>                 |
| <b>Vamana</b>                                 | <b>30 €</b>                 |
| <b>Virechana</b>                              | <b>30 €</b>                 |
| <b>Vyayaama</b>                               | <b>30 €</b>                 |