

# NATIVE TRAVEL



*Enjoy another world!*





## Ayurveda Nepal - Herstel & Ontspanning - 3 uren - reiscode NA.02



**Wanneer:** iedere dag van het jaar mogelijk

**Waar:** Kathmandu

### **Ayurveda**

Ayurveda is de oudste oosterse gezondheidsleer die we kennen. Het is gebaseerd op de geneeskracht van natuurlijke ingrediënten en het zelfgezend vermogen van je lichaam.

Het ayurveda kuuroord in Nepal, waar NativeTravel mee samenwerkt, staat internationaal bekend om haar deskundigheid en de kwaliteit van de behandelingen. Daar komt bij dat door de pure lucht en aarde van de Himalaya de in de Nepalese ayurveda gebruikte planten en kruiden bijzonder krachtig en rijk aan energie zijn.

### **Ayurveda Behandeling 'Herstel en Ontspanning'**

De ayurveda wellness behandeling 'Herstel en Ontspanning' is heerlijk relaxen terwijl het zelf herstellend vermogen van lichaam en geest worden versterkt. Heb je de laatste tijd veel van jezelf gevraagd? Het druk gehad met werk, studie of gezin? Of net een mooie maar pittige trekking door de Himalaya's gemaakt? Wat je reden ook is: deze ayurveda wellness behandeling is een weldaad voor lichaam en geest en geeft een heerlijk ontspannen gevoel.

Bij aankomst word je door het personeel ontvangen met een kopje kruidenthee. Je wordt gevraagd om op een formulier een aantal vragen over je gezondheid te beantwoorden. Deze antwoorden zijn belangrijk om de behandeling zo goed mogelijk op jou af te stemmen.

Vrouwen worden zoveel als mogelijk door vrouwelijk personeel behandeld en mannen door mannelijk personeel. Hieronder vind je een korte beschrijving van alle onderdelen van de behandeling. Na elk onderdeel heb je even kort de tijd om lekker bij te komen en het effect van de behandeling op je in te laten werken.



### Siroabhyanga (ayurvedische hoofdmassage met een mengsel van olie en kruiden)

Je hoofd, met het brein, is de zetel van alle neurologische, sensorische, mentale, psychische en spirituele functies. Ook zitten op het hoofd belangrijke energiepunten. De siroabyanga massage met speciale ayurvedische oliën en kruiden helpt bij het afvoeren van stress uit je lichaam, stimuleert je hersenen, vermindert pijn welke door stress veroorzaakt wordt en verbetert de slaap en het concentratievermogen.

### Padabhyanga (ayurvedische voetmassage)

Op de voetzool zitten energiepunten die in direct contact staan met al onze lichaamsdelen en organen. De ayurvedische voetmassage bevordert dan ook de reiniging en celvernieuwing van het hele lichaam.

### Voetenbad:(met oliën en ayurvedakruiden)

Versterkt de effecten van de hoofd- en voetmassage.

### Spinal treatment: (ayurvedische behandeling van de ruggengraat)

Het eerst halfuur word je ruggengraat op een zachte en subtiele wijze gemasseerd. Het tweede halfuur ontvang je een sponsing met warme kruidenolie. De behandeling helpt bij het stimuleren van de energiestroom door het hele lichaam, voedt de zenuwbanen en spieren, ontspant de rug, helpt de psyche ontspannen en een open en begripvolle houding aan te nemen in het leven.

### Nadi Sveda: (kruiden-stoom behandeling)

De behandeling met warme kruidenstoom opent de energiebanen van het lichaam en herstelt energieblokkades. Door de stoom gaan je poriën openstaan en kunnen gifstoffen het lichaam verlaten. In de behandelde lichaamsdelen vermindert eventuele pijn. Door de behandeling ga je je kalm en ontspannen voelen.

Na de behandeling krijg je weer een kop kruidenthee aangeboden: lekker én goed voor het afvoeren van de losgemaakte gifstoffen.



## PRIJSOVERZICHT

<b>Prijsindicatie per persoon</b>	€ 75
-----------------------------------	------

### Prijs inclusief

- Ayurvedabehandeling zoals beschreven
- Kruidenthee, tweemaal
- Garantie SGR
- Garantie Calamiteitenfonds

### Prijs exclusief

- Vervoer, op aanvraag bij te boeken
- Uitgaven en kosten die niet genoemd staan onder 'prijs inclusief'

Onze reisbestemmingen liggen buiten de 'westerse wereld', zodat je in contact komt met andere gebruiken, culturen en mentaliteiten. Dat maakt onze reizen extra interessant, maar houd er rekening mee dat sommige dingen anders zijn dan thuis. Eten, hotels, vervoermiddelen en infrastructuur verschillen in nogal wat landen van wat wij in Nederland en België gewend zijn. Je kunt een driesterrenhotel in India niet vergelijken met een Nederlands driesterrenhotel en een bus in Vietnam biedt minder beenruimte dan een Europese touringcar. Als je van tevoren rekening houdt met dit soort zaken, dan zal eventueel oponthoud of ongemak niet vervelend zijn. Houd er rekening mee dat vanwege het avontuurlijke karakter van onze reizen en onvoorziene omstandigheden (een weg kan onbegaanbaar raken, een vervoermiddel kan kapot gaan of een binnenlandse vlucht heeft vertraging) het voor kan komen dat we, ondanks zorgvuldige planning vooraf, toch genoodzaakt zijn een dagindeling of programmaonderdeel aan te passen. Een programmawijziging gebeurt zoveel mogelijk in overleg met de reizigers maar de uiteindelijke beslissing ligt bij de reisbegeleiding.

Op deze overeenkomst is de SGR-garantieregeling van toepassing. Je vindt de voorwaarden op [www.sgr.nl/garantieregeling](http://www.sgr.nl/garantieregeling). Op verzoek stuurt SGR deze voorwaarden kosteloos toe. Op deze overeenkomst is eveneens de garantieregeling van Stichting Calamiteitenfonds Reizen van toepassing. Deze voorwaarden vind je op [www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling](http://www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling). Op verzoek stuurt SCR deze voorwaarden kosteloos toe.

