

# NATIVE TRAVEL



Enjoy another world!





## Ayurveda Nepal – Beauty Arrangement – 3 uren – reiscode NA.04



**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 zelfgenezend 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 'Beauty Arrangement'**

Geef je lichaam en geest een puur-natuur-oppepper en kies voor de ayurveda behandeling 'Beauty Arrangement'. Je wordt heerlijk in de watten gelegd. De aangename massages en stoombaden met natuurlijke plantenextracten geven je uiterlijk een gezonde boost. Geef je over aan de behandeling en loop naderhand de deur uit met hernieuwde energie en een stralend uiterlijk. Uiteraard is de behandeling geschikt voor mannen én vrouwen.

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.



### Ubatanabhyanga (totale lichaamsmassage met ayurvedische bodycrème)

Ubatans zijn een speciale organische mix van kruiden, planten en granen. Na een totale lichaamsmassage wordt de mix, die tot een 'pasta' gemalen is, op het lichaam aangebracht. Als de pasta is opgedroogd mag je plaats nemen in een stoomcabine en/of een warme douche nemen. De pasta werkt als een reinigende bodyscrub terwijl tegelijkertijd de voedende bestanddelen worden opgenomen in de huid. De behandeling verbetert de conditie van de huid en voedt en revitaliseert deze. De bloedcirculatie van de huid wordt geactiveerd en de energiebalans van lichaam en geest verbetert.

### Mukhabhyanga (gezichtsmassage met oliën en crèmes)

Het gezicht reflecteert het innerlijk van het individu. Mentale stress is dan ook zichtbaar in de gezichtshuid in de vorm van o.a. rimpels en onzuiverheden. Een ontspannen en goed gevoede huid geeft je een stralend en energiek uiterlijk. Leeftijd is hierbij volstrekt onbelangrijk. Je gezicht wordt op diverse manieren gemasseerd en gestimuleerd. Dit met oliën en crèmes die speciaal op jouw huidtype zijn afgestemd. Door de behandeling wordt je huid gereinigd, gevoed en gerevitaliseerd. De veerkracht van de gezichtsspieren en de huid wordt versterkt.

### Sarvanga Sveda (kruidenstoombad)

Sarvanga Sveda is een kruidenstoombad voor het hele lichaam. Door de stoom gaan je poriën open en worden gifstoffen uit het lichaam verdreven. De kruiden stimuleren het reinigingsproces en voeden tegelijkertijd je huid. De behandeling verbetert tevens de bloedcirculatie, helpt spier- en gewrichtspijnen te verminderen én helpt bij het afvallen.

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.

