АЮРВЕДА В YP КРАСНАЯ ПРЕСНЯ

**Консультации:**

* Очная консультация для взрослых – 4000 руб., для детей (до 12 лет) – 2000 руб.
* Онлайн-консультация (взрослые и дети) – 3000 руб.
* Повторная очная или онлайн-консультация (взрослые и дети) – 1000 руб.
* [Медитация Смирти](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#sm) (60-90 мин.) – 4000 руб.

Запись на приём по телефонам центра YP Красная Пресня:

* +7 (916) 365-0636,
* +7 (499) 252-0075.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процедура | Время, мин. | Стоимость сеанса, руб. |
| **Аюрведический массаж всего тела** | | |
| [*Абъянга*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#ab) (классический массаж всего тела, включая лицо и голову). Стоимость процедуры при первом визите – 2000 руб. | 60 | 1 – 3800  3 – 11 100  5 – 18 500  7 – 25 900 |
| [Подикижи](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#po) (массаж всего тела с лечебным мешочком и маслом) | 75 | 1 – 5200  3 – 15 300  5 – 25 500  7 – 35 700 |
| [Удвартана](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#ud) (пилинг всего тела с лечебными порошками после масляного массажа и паровой бани) | 75 | 1 – 5800  3 – 17 100  5 – 28 500  7 – 39 900 |
| Тайский масляный массаж – массаж с ароматическими маслами (экстрактом жасмина и кокосового масла). Соединяет техники точечного массажа и аюрведическую философию массажа. Укрепляет иммунную и нервную системы, ускоряют выведение лишней жидкости. Тайский масляный массаж выводит токсины, повышает тонус кожи, улучшает работу лимфатической системы и системы кровообращения, приносит очень глубокое расслабление. | 60 | 1 – 3000 3 – 8400 5 – 13 800 10 – 25 000 |
| **Аюрведический массаж определённого участка тела** | | |
| [*Щиро Абхьянга*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#shi) (расслабляющий масляный массаж головы и плеч). Стоимость процедуры при первом визите – 1000 руб. | 30 | 1800 |
| [Мукхабъянга](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#mu) (омолаживающий массаж лица с использованием лечебного масла и кремов). Стоимость процедуры при первом визите – 1000 руб. | 30 | 1800 |
| [*Скандабъянга*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#ska) (масляный массаж с лечебным мешочком на плечевом суставе, плечевых мышцах, шее и верхней части позвоночника) | 45 | 2500 |
| [*Катиабъянга*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#ka) (масляный массаж пояснично-крестцовой области с использованием мешочка с травами) | 45 | 2500 |
| [*Кащерукабъянга*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#kas) (масляный массаж по всей области позвоночника с использованием мешочка с травами) | 45 | 2500 |
| [*Хастхабьянга*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#ha) (масляный массаж рук от локтя). Стоимость процедуры при первом визите – 1000 руб. | 30 | 1500 |
| Джангабхьянга (масляный массаж обеих ног от пояса с использованием лечебного мешочка) | 45 | 2500 |
| [*Падабъянга*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#pa) (масляный массаж стоп от колена). Стоимость процедуры при первом визите – 1000 руб. | 30 | 1500 |
| Прадеща (массаж любой части тела) | 45 | 2500 |
| **Процедуры пропаривания** | | |
| Башпа (процедура пропаривания после нанесения лечебного масла на тело) | 30 | 1300 |
| [*Сведана*](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#sv) (паровая процедура с массажем Абьянга) | 75 | 4800 |
| **Другие виды массажа** | | |
| Навара (массаж лечебным рисом) | 60-75 | 1 – 5200  3 – 15 300  5 – 25 500  7 – 35 700 |
| Пижичил (омолаживающая процедура) | 60 | 1 – 7500  3 – 21 900  5 – 36 500  7 – 49 900 |
| Такрадхара (успокаивающая процедура с травяным раствором) | 60-75 | 1 – 4900  3 – 14 100  5 – 23 500  7 – 32 900 |
| [Широдхара](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#shi) (успокаивающая процедура с маслом) | 60-75 | 1 – 6200  3 – 18 000  5 – 30 000  7 – 42 000 |
| **Другие лечебные процедуры** | | |
| Пришта Васти (удержание лечебного масла на грудном отделе позвоночника) | 45 | 2800 |
| Джану Васти (удержание лечебного масла на коленных суставах) | 45 | 2200 |
| Грива Васти (удержание лечебного масла на области шеи) | 45 | 2200 |
| Кати Васти (удержание лечебного масла на поясничном отделе позвоночника) | 45 | 2600 |
| Кати Пичу (масляный компресс на поясницу) | 45 | 1400 |
| Уро Васти (удержание лечебного масла на груди) | 45 | 2800 |
| Широ Васти (удержание лечебного масла на голове) | 60 | 4500 |
| Тарпана (лечебная процедура для глаз) | 45 | 2800 |
| Матра Васти (масляная клизма без массажа) | 20 | 1200 |
| Снеха Васти (масляная клизма после массажа и паровой бани) | 90 | 4000 |
| Астапана (клизма с раствором без массажа) | 40 | 2500 |
| Нируха (клизма с раствором после массажа и паровой бани) | 90 | 4000 |
| [***Панчакарма***](https://www.yoga.ru/news/news/centers/4620334.html#pan) | | |
| Вамана (рвотная терапия) | 9-10 дней | 35 000 |
| Виречана (слабительная терапия) | 9-10 дней | 25 000 |
| Йога Васти (комплекс из 8 процедур клизмы) | 8 дней | 32 000 |
| Насья (очищение через нос) | 45 | 2500 |
| **Специальный пакет процедур** | | |
| **Тонус и форма (Slim)** – комплекс процедур, который придает телу хорошую форму, подтягивает кожу, возвращает ей плотность и тонус, выводит подкожные токсины, улучшает кровообращение и форму тела. За три дня прохождения программы вы увидите реальный результат – состояние кожи и общий тонус тела. Процедуры: глубокий массаж головы, парение в бочке, маслянный массаж всего тела, массаж травяными порошками, обёртывание и массаж лица. Все процедуры выполняются с применением лечебных аюрведических масел и трав. | 120 | 1 – 8500 3 – 22 500 5 – 35 000 |
| **Глубокая релаксация (Relax)** – напряжение и постоянный стресс становятся причиной многих проблем и болезней. В Аюрведе есть процедуры, которые направлены прежде всего на успокоение ума, на снижение общего напряжения, чтобы разрушить сам корень телесных и ментальных болезней. Выберите эту программу и вы увидите, что эффект будет таким же, как если бы вы провели неделю в отпуске у моря или в спа-отеле. Процедуры: глубокий массаж головы, массаж лица, массаж всего тела, массаж стоп и Широдхару (успокаивающее поливание лба струёй масла). Все процедуры выполняются с применением лечебных аюрведических масел. | 120 | 1 – 8500 3 – 22 500 5 – 35 000 |
| **Омоложение (Rejuvenation)** – в аюрведической медицине омоложение является одной из важных целей, омолаживающие процедуры и терапия хорошо разработаны и прошли испытание временем. Постоянный стресс, неправильное питание, недостаток движения, плохой воздух, избыточное применение лекарств, да и просто жизнь в мегаполисе - все это ускоряет процессы старения, оставляя след на лице, теле, лишая нас энергии и радости жизни. Пройдя эту программу, вы увидите, как за три дня поменяется кожа и лицо, в глазах появится свет, а главное - станет радостно на душе и появится энергия. Приготовьтесь к комплиментам и удивлённым вопросам! Процедуры: массаж всего тела, парение в бочке, массаж лица, травная маска для лица и массаж стоп. Все процедуры применением лечебных аюрведических масел и трав. | 120 | 1 – 7500 3 – 19 500 5 – 30 000 |
| **Буккальный массаж лица или «внутреннее контурирование»** – это новейшая техника ухода за лицом, дающая вам скульптурные скулы. Самая передовая методика омолаживающего и лечебного массажа лица, которая требует работы не только с внешней стороны лица, но и с внутренней стороны ротовой полости. Буккальный массаж позволяет достичь более глубоких слоев кожи, таких как мышечная ткань, связки и кости. Работая с более глубокими структурами, мы можем естественным образом повысить тонус лица, уменьшить морщины и улучшить цвет кожи. | 60 | 1 – 4000 3 – 11 000 5 – 17 500 10 – 30 000 |