



RYTUAŁY JOGINKI

PORANNE RYTUAŁU OSIEDBANIA

RYTUAŁ01 Higiena i oczyszczanie

- Medytacja: Najlepiej zacząć wcześniej rano, gdy umysł jest spokojny i wolny od gonitwy myśli. Nie musi to być skomplikowana praktyka – wystarczy kilka minut siedzenia na łóżku z zamkniętymi oczami lub skorzystanie z medytacji prowadzonej w aplikacji.
- Oczyszczanie języka: Należy to zrobić przed jedzeniem, piciem czy myciem zębów. Użycie skrobaczki usuwa amy (toksyczny nalot), który jest wskaźnikiem stanu Twojego trawienia i zdrowia narządów wewnętrznych.
- Płukanie twarzy i oczu: Przemycie twarzy wodą lub hydrolatem (np. różanym) pomaga szybciej się obudzić i niweluje poranną opuchliznę.

RYTUAŁ02 Higiena jamy ustnej i zatok

- Ssanie oleju (gandusha): Polega na płukaniu ust ok. 1 łyżeczką oleju sezamowego (lub kokosowego latem) przez kilka minut lub trzymaniu go w bezruchu do 20 minut. Zabieg ten wyciąga toksyny, wybiela zęby i wzmacnia dziąsła.
- Mycie zębów: Wykonuje się je po oczyszczeniu języka i ssaniu oleju. Zaleca się stosowanie proszków ziołowych (np. z dodatkiem neem, triphali i cynamonu) zamiast tradycyjnej pasty.
- Pielęgnacja zatok (nasya): Wprowadzenie 3–5 kropli ciepłego oleju do nozdry pomaga nawilżyć zatoki, łagodzi alergię i poprawia koncentrację.

RYTUAŁ03 Nawodnienie

- Picie ciepłej wody: Pierwszą rzeczą do spożycia (przed kawą i jedzeniem) powinno być około 480 ml ciepłej lub gorącej wody.
- Warto pić wodę, która stała przez noc w miedzianym naczyniu, co wzmacnia jej właściwości oczyszczające krew.
- Dodanie cytryny pomaga w trawieniu tłuszczów i działa alkalizująco na organizm.

RYTUAŁ04 Pielęgnacja ciała i ruchu

- Szczotkowanie ciała na sucho (garshana): Wykonywane przed prysznicem za pomocą szczotki z naturalnym włosiem lub jedwabnych rękawic. Ruchy powinny być dynamiczne i skierowane w stronę serca, co pobudza układ limfatyczny i usuwa martwy naskórek.
- Automasaż olejem (abhyanga): Nałożenie ciepłego oleju na ciało przed kąpielą. Wybór oleju zależy od pory roku i konstytucji (np. sezamowy rozgrzewa, kokosowy chłodzi). Olej powinien pozostać na skórze przez około 20 minut, aby wnikał głęboko w tkanki.
- Aktywność fizyczna: Ajurweda zaleca ćwiczenia do momentu pojawienia się pierwszego potu na czole i pod pachami. Rodzaj ruchu należy dobrać do poziomu stresu: osoby bardzo zestresowane powinny wybrać spokojną jogę lub spacer, natomiast osoby czujące się ociężałe – trening bardziej dynamiczny.



4 DNI DLA CIEBIE : REATREAT OSIEDBANIE

Zamiast kwiatka, podaruj sobie 4 dni głębokiej regeneracji.

Zapraszamy na wyjątkowy wyjazd z okazji Dnia Kobiet, podczas którego wspólnie wprowadzimy w życie rytuały, które zmieniają poranki lub wieczory w święto.

Zatrzymaj się, odetchnij i wejdź w wiosnę z lekkością.

W programie:

- Rano: Oczyszczające krije i oddech (pranajama).
- Południe: Uważna Ashtanga Yoga – siła bez presji.
- Wieczór: Relaksacja Rest & Renew, ajurwedyjskie rytuały i kobiece kręgi.

Szczegóły:

📍 Miejsce: 1h od Bydgoszczy (cisza i zieleń) Mięta

💰 Koszt: 1750 zł (całość z noclegiem).

📅 Rezerwacja: w Bio lub pod numerem 796-956-956

Zadbaj o siebie w kameralnej atmosferze. Liczba miejsc ograniczona!

OMMM