

BalAyur: жизнь в балансе

Жизнь в **балансе**: вот что такое наша **новая концепция БалАюр** означает -Бал = Баланс, Аюр = Жизнь. Наша программа, основанная на целостных медицинских учениях **Аюрведы**, проведет вас по вашему пути и принесет **баланс** вашему **телу, разуму и душе**. У нас есть ряд различных подходов, в первую очередь в следующих областях:

Еда и напитки

WellFit

WellFit-SPA



Доши

Три доши: **Вата, Питта и Капха** — это **биоэнергии**, которые описывают наши физические, эмоциональные и умственные характеристики: наше **телосложение**, наши **метаболизм**, наш **обмен веществ** и различные черты нашей **личности**. Вата, Питта и Капха сочетаются друг с другом в балансе сил. Наша цель — **сбалансировать эти доши**. **Гармоничный баланс дош** означает **благополучие, здоровье и эффективность**.

[Узнать, к какому типу доши вы относитесь, можно в приложении ROBINSON.](#)

WellFit spa

Как насчет расслабления с головы до ног? Наш спа-центр Well Fit является элитарным, когда дело касается спокойствия. Глубокое расслабление и оживление вашего тела — наш аюрведический массаж делает именно это. Используя специальные техники, они мобилизуют и гармонизируют нужные точки. И хотя здесь основное внимание уделяется вашему телу, ваша душа и разум также любят наш массаж.

Успокаивающий Аюрведический массаж заставит вас почувствовать себя заново родившимся.

- Padabhyanga | Падабхьянга | Массаж стоп и голеней
- Pristabhyanga | Пристабхьянга | Массаж спины
- Mukabhyanga | Мукабхьянга | Массаж головы и плеч-шеи
- Abhyanga | Абхьянга | Массаж всего тела

WellFit Active

Точно так же, как нам нужен воздух, чтобы дышать, нам нужно двигаться, чтобы оставаться здоровыми. Спорт не только поддерживает тело в форме, но и разум и душа тоже тренируются.

В этом контексте также важно знать свой тип доши. Чувствуете ли вы равновесие после занятий йогой? Или это скорее хорошая сессия Cardio Move, которая поможет вам найти баланс? Все это заложено в дошах.

Как небольшая дорожная карта специально для вас, мы обозначаем наши виды спорта соответствующими дошами. Вы найдете подходящую тренировку именно для вас.

Nutrition | Питание

В учении Аюрведы **здоровому питанию** отводится особая роль. Есть несколько основных правил, которые помогут вам снова и снова сбалансировать **баланс дош**.

1. Обратите внимание на правильное количество
2. Отдавайте предпочтение горячим блюдам
3. Ешьте качественную еду
4. Отдавайте предпочтение приготовленным вами блюдам
5. Не пейте во время еды
6. Ешьте спокойно и хорошо пережевывайте
7. Ешьте в приятной атмосфере
8. Ешьте регулярно и избегайте перекусов
9. Обратите внимание на сбалансированный вкус
10. Обратите внимание на правильные комбинации

Более подробную информацию можно найти на нашем сайте:

<https://www.robinson.com/en/en/activities/wellfit/balayur/>