

SIERRA DE ARACENA

# PANCHA KARMA

30 de Agosto al 6 de Septiembre



# En que consiste

Panchakarma es una palabra sánscrita compuesta por Pancha = cinco, y Karma = acción. En este caso, Karma significa: "acción profunda y poderosa para limpiar el cuerpo de sus impurezas". De hecho, esta cura de detoxificación utiliza cinco funciones naturales de eliminación para limpiar el cuerpo de la acumulación de toxinas.

Así nos desharemos de las toxinas relacionadas con un desequilibrio de los doshas, y de los residuos metabólicos debido a una mala eliminación de los desechos del cuerpo por parte de los tres Malas (orina, heces y sudor). También nos desharemos de los residuos causados por un fuego digestivo demasiado bajo que conduce a una acumulación de Amas (o toxinas).

La detoxificación se realiza antes de la cura de regeneración, ya que se considera que esta segunda cura puede no ser eficaz si los Srotas (o canales de energía del cuerpo) no se purifican adecuadamente y si los Malas no se eliminan correctamente.

Al final de esta cura de detoxificación el cuerpo quedará purificado, los canales físicos y energéticos estarán limpios y, por lo tanto, las energías circularán fácilmente sin encontrar ningún obstáculo.

Podríamos tomar la imagen de una chimenea: el fuego representa el estado de salud, la chimenea representa los canales del cuerpo y el hollín representa las toxinas.

Si permites que el hollín se acumule en el tiro de la chimenea se obstruirá cada vez más, por lo que el aire circulará cada vez peor y el fuego se debilitará. Deberás llamar al deshollinador que limpiará todo y podrás volver a disfrutar de un hermoso fuego. Con nuestro cuerpo es exactamente igual. Una pequeña cura de Panchakarma limpia en profundidad, lo que permite disfrutar de energía renovada, una tez fresca y emociones relajadas.

Para resumir, simplemente recordemos que los objetivos de la cura Panchakarma son los siguientes:

- Permitir un estado de salud óptimo, asociado a una dieta adaptada a la naturaleza de cada persona y a su entorno
- Preparar el cuerpo para la cura de regeneración que vendrá después
- Permitir la mejora del estado de salud, gracias a la eliminación de los residuos del cuerpo (Malas) y a la restauración de un buen equilibrio entre los doshas.
- Prevenir la aparición de enfermedades.

La cura Panchakarma es generalmente beneficiosa para todas las enfermedades crónicas del cuerpo y de la mente (excepto en fase aguda), en caso de sobreesfuerzo y como medida preventiva. Además, esta cura estaría especialmente indicada en todos los períodos de cambio: rupturas, matrimonios, mudanzas, cambios, duelos, etc.

¡Una cura no es algo que se pueda hacer a la ligera!

El cuerpo y la mente de la persona tendrán que prepararse previamente. Del mismo modo, al final de la cura Panchakarma se seguirá un protocolo apropiado y se iniciará un procedimiento de regeneración.

El riesgo, si estos dos pasos no se llevan a cabo correctamente, es que la cura finalmente resulte inútil.

#### PREPARACIÓN MENTAL Y FÍSICA

Para asegurar el buen desarrollo de la cura Panchakarma se deben seguir algunos puntos:

- En la medida de lo posible, respetar una dieta vegetariana, es decir, sin carne ni pescado, durante al menos una semana antes del inicio del tratamiento, durante toda la duración del mismo y una semana después de su finalización.
- Durante este mismo período, será necesario dejar de fumar y no consumir alcohol ni café. También se deben suprimir los dulces, alimentos fritos, mariscos y productos lácteos. Los alimentos fermentados como el yogur, queso, tofu, salsa de soja, pan, etc., deberán suprimirse por completo. Se permitirá una pequeña cantidad de sal, alimentos picantes (ni ajo ni chili) o alimentos ácidos. Por último, hay que tener cuidado de evitar grandes variaciones de temperatura (agua fría con una comida caliente, verduras crudas con té, etc.).
- También es aconsejable completar la siguiente hoja de intenciones para ayudar a la persona a concentrarse en sus metas.
- Por último, la persona deberá rellenar un segundo documento cada noche para evaluar sus sentimientos físicos y emocionales.







Si cada uno  
limpia su  
acera,  
la calle  
estará limpia

Johann Wolfgang  
Goethe



# Consulta Ayurveda

ESTE SISTEMA MÉDICO PROVIENE DE INDIA Y SE BASA EN LA ALIMENTACIÓN, LOS HÁBITOS, LA FILOSOFÍA DE VIDA Y LA ESPIRITUALIDAD. MEDIANTE UNA SERIE DE PRÁCTICAS COMO MASAJES O APLICACIONES CON ACEITES Y ESENCIAS, DIETA Y RUTINAS DIARIAS SE CONSIGUE UNA COMPLETA RELAJACIÓN Y EL EQUILIBRIO INTERNO ENTRE CUERPO Y ALMA.



MASAJE

# Abhyanga

EL MASAJE AYURVEDA ABHYANGA EMPLEA MANIPULACIONES ENERGÉTICAS DE MASAJE EN TODO EL CUERPO. SE REALIZA CON ACEITES TIBIOS QUE TIENEN PROPIEDADES TERAPÉUTICAS. EL ACEITE CALIENTE PENETRA EN LA PIEL Y AYUDA A ELIMINAR LAS IMPUREZAS Y LAS TOXINAS.

NO SOLO AYUDA A BALANCEAR LOS DOSHAS, SINO QUE TAMBIÉN AYUDA A MANTENER LA BUENA SALUD DE LA PIEL Y DE LOS TEJIDOS Y ÓRGANOS.





# Tratamientos



## NASYAN

Existen muchos beneficios en esta técnica, pero los más destacados son: su efecto rejuvenecedor, especialmente en los órganos sensoriales, la prevención de enfermedades oculares y de oídos y la mejora de la voz.



## FACIAL

Tatamiento según dosha con productos de la despensa, como, yogur, café, miel, aloe vera, naranja, plátano, papaya...



## PINDA

Se realiza con pindas medicinales, que se aplican en todo el cuerpo con movimientos de rotación y de fricción que varían en la intensidad y en la dirección. No es un masaje relajante, si no un tratamiento medicinal.



## SHIRODHARA

Se aplica un flujo de aceite continuo sobre la frente. Estimula las zonas profundas del cerebro, permitiendo experimentar placer físico y mental. Shirodhara se diseñó en la India para relajar el cuerpo y abrir el tercer ojo.

---



# Tratamientos



## VASTI

Aplicación de un baño de aceite en la zona a tratar con aceite medicado. Se sella el anillo con una pasta hecha de harina y agua, que tiene la función de pegarla al cuerpo. Posteriormente se aplicará el aceite templado dentro del anillo.



## GARSHAN

Desintoxica el cuerpo, ya que estimula la circulación de todos los tejidos del cuerpo. La fricción ejercida por el masaje con guantes de seda salvaje Garshan aumenta la circulación, oxigena las células epidérmicas contribuyendo a la eliminación toxinas.



## MARMA

Nuestras células no olvidan las experiencias traumáticas, cada una de ellas deja su huella grabada en nuestro cuerpo y nuestra mente. Y esto, nos afectará desde ese momento en adelante.



## KANSA

Las Kansa wands son unas herramientas usadas en India y que vibran acorde con su filosofía de salud, el Ayurveda. La composición del metal que hay en el extremo de una Kansa wand (cobre, estaño y zinc) es una aleación de metales ancestral curativa que, al ser aplicada sobre la piel, ayuda a equilibrar los centros de energía (chakras), equilibra el ph de la piel, alivia la tensión muscular, relaja profundamente el sistema nervioso (ayudando a un mayor enfoque y a mejor descanso), elimina el estrés y borra su rastro, y enfría los tejidos, cosa fantástica para aquellas personas que sufren de enfermedades de la piel "calientes" como el acné o la rosácea.



Nos alojaremos en el molino, es una finca de 22 has. que se encuentra situada en el Parque Natural de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche (Huelva). Rodeado de montes de castaños, alcornoques y olivos centenarios, muy cerca del pantano de Aracena, las instalaciones de un viejo molino de aceite restaurado con materiales nobles (piedra y madera), ofrecen por sus condiciones naturales, gran belleza y un elevado nivel de energía telúrica. Un lugar privilegiado que reúne las condiciones necesarias para encontrar el recogimiento, la tranquilidad y seguridad apropiadas para entregarse a cualquier actividad que requiera interiorización.

Habitaciones dobles compartidas, con baño.









# Incluye

7 NOCHES

ALOJAMIENTO

PENSIÓN COMPLETA

2 CONSULTAS AYURVEDA

7 MASAJES ABHYANGA

7 TRATAMIENTOS AYURVEDA

7 CLASES YOGA DEL SONIDO

7 CLASES DE MEDITACIÓN

PRECIO:

890 € HABITACIÓN COMPARTIDA

990 € HABITACIÓN INDIVIDUAL



# Como hacer tu reserva

1º Escribenos un email a [cmnsevilla@gmail.com](mailto:cmnsevilla@gmail.com) con tu nombre, tlf, si tienes alguna alergia alimentaria, y si tienes coche para llegar al lugar o necesitas que te ayudemos a encontrar a alguien con quien ir.

2º Ven a nuestro centro en persona o haz una transferencia de 100 € por persona al siguiente numero de cuenta:

Número de cuenta de la Caixa:

ES92 2100 2547 9501 1066 5457

A nombre de Generosa Flores

Concepto: Panchakarma Ayurveda

Asegúrate de que aparece tu nombre

El resto del pago se realiza en efectivo a la llegada.

Entrada Domingo 30 Agosto 16:00

Salida Domingo 6 de Septiembre después del almuerzo

696 18 25 61

CMNSEVILLA@GMAIL.COM

WWW.CMNGENEROSAFLORES.ES

