



# மனத்துவம் அறிவோம்! மருத்துவம் துவிர்ப்போம்!!

## சிந்தனைச் சித்தருடன் இலவம்பாடியில் 3 நாட்கள்



வாருங்கள்!  
நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த  
இயற்கையான ஆரோக்கியமான  
வாழ்க்கையை  
5 நட்சத்திர விடுதியை மிஞ்சும்  
மஞ்சம்புல் மாளிகையில்  
வாழ்ந்து மகிழுவோம்!

### வெள்ளிக்கிழமை

காலை மணி 8.00	மூலிகைத் தேநீர்
காலை மணி 9.00	சித்தர்கள் சிற்றுண்டி
காலை மணி 10.00	உடல் ரகசியமும் சித்த மருத்துவமும்
காலை மணி 11.00	தேநீர் இடைவேளை பருத்திப்பால் (இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகமாக்கும்)
காலை மணி 11.30	எல்லோருக்குமான எளிய திருமலர் சித்தாசன பயிற்சி
பகல் மணி 12.30	ஐயம் தெளிவோம் (பயிற்சி குறித்த சந்தேகம்)
பகல் மணி 1:00	பகல் உணவு கருப்பு கவுணி பாயாசத்துடன் (கருப்பு கவுணி கெட்ட கொழுப்பை குறைக்கும். இதயத்தை பாதுகாக்கும். நார்ச்சத்து நிறைந்தது)
பிற்பகல் மணி 3.00	அல்மா சித்த மருத்துவர்களுடன் ஆலோசனை
மாலை மணி 4.00	முளைகட்டிய சுண்டல் – வெற்றிலை கற்கண்டு தேநீர் (சுண்டல் மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும். சிறுநீரக பிரச்சனையை சீர்செய்யும். மாந்தம் உண்டு. வெற்றிலை செரிமானத்தை சீராக்கும்.)
மாலை மணி 4.30	சிந்தனை சித்தரின் ஆரோக்கிய வழிகாட்டல்
இரவு மணி 7.00	மூலிகை சிற்றுண்டி



மனத்துவம் அறிவோம்! மருத்துவம் தவிர்ப்போம்!!



## சனிக்கிழமை

காலை மணி 5.30	மூலிகைத் தேநீர்
காலை மணி 6.00	சூரிய வணக்கம்
காலை மணி 6.30	நடந்தால் வாழ்க்கை நலமே (எட்டு நடைப்பயிற்சி)
காலை மணி 7.00	ஆசனம் அழகு (யோகாசனம்)
காலை மணி 8.00	வயிறு கழுவுதல் (பேதிக்கு எடுத்தல்)
காலை மணி 9.00	சித்தர்கள் சிற்றுண்டி - காட்டுயானம் தேங்காய்ப்பால் கஞ்சி (நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும். இதயத்தை வலுவாக்கும். மலச்சிக்கலை போக்கும்.)
காலை மணி 10.00	இயற்கை மூலிகை சிகிச்சை (மண் குளியல், நீராவி குளியல். வாழை இலை குளியல், புற்றுமண் குளியல், எண்ணெய் குளியல் ஏதேனும் ஒரு சிகிச்சை வாத, பித்த, கப உடலின் தன்மைக்கு ஏற்ப)
காலை மணி 11.00	தேநீர் இடைவேளை - செம்பருத்தி தேநீர் (இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகமாக்கும்)
காலை மணி 11.30	மருந்தில்லா மருத்துவ சிகிச்சை (எளிய வாரம்ப பயிற்சி)
பகல் மணி 12.30	ஐயம் தெளிவோம் (பயிற்சி குறித்த சந்தேகம்)
பகல் மணி 1:00	பகல் உணவு - தூய மல்லி சோறு (நாாச்சத்து நிறைந்தது. பித்தத்தை தணிக்கும். சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும்.)
பிற்பகல் மணி 3.00	உயிர்காக்கும் சித்தமருத்துவ மூலிகை பயிற்சிகள்
மாலை மணி 4.00	அவித்த வேர்கடலை + கருப்பட்டி - கொத்தமல்லி கருப்பட்டி காப்பி (வேர்க்கடலை இயற்கை தந்த வயாகரா. கொத்தமல்லி பித்தம் தணிக்கும்.)
மாலை மணி 4.30	ஐயம் தெளிவோம் (சிந்தனை சித்தருடன் கேள்வி - பதில்)
இரவு மணி 7.00	மூலிகை சிற்றுண்டி



Vela

## ஞாயிற்றுக்கிழமை

காலை மணி 5.30	மூலிகைத் தேநீர்
காலை மணி 6.00	சூரிய வணக்கம்
காலை மணி 6.30	நடந்தால் வாழ்க்கை நலமே (எட்டு நடைப்பயிற்சி)
காலை மணி 7.00	ஆசனம் அழகு (யோகாசனம்)
காலை மணி 8.00	வயிறு கழுவுதல் (பேதிக்கு எடுத்தல்)
காலை மணி 9.00	சித்தர்கள் சிற்றுண்டி - மாப்பிள்ளை சம்பா வெண் பொங்கல் (நரம்புகளை வலுப்படுத்தும். உடல் உறுதியாகும். ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.)
காலை மணி 10.00	இயற்கை மூலிகை சிகிச்சை (மண் குளியல், நீராவி குளியல். வாழை இலை குளியல், புற்றுமண் குளியல், எண்ணெய் குளியல் ஏதாவது ஒரு குளியல் உடலின் தன்மைக்கு ஏற்ப)
காலை மணி 11.00	தேநீர் இடைவேளை - அல்மா ஸ்பெஷல் முளைதானிய சத்துமாவு கஞ்சி (சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும். செரிமானத்தை சீராக்கும். சருமத்தை பொலிவாக்கும்.)
காலை மணி 11.30	மாற்றத்தால் மகிழ்ந்தேன் (இரண்டு நாளில் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தை பகிர்தலும் + தினம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்கிற மருத்துவர் ஆலோசனையும்)
பகல் மணி 1:00	பகல் உணவு - அன்னமழகி சோறு (தூக்கமின்மை போகும். ஆண்மை அதிகரிக்கும். மோருடன் உண்ண சிறுநீர் தாரை எரிச்சல் குணமாகும்.)
பிற்பகல் மணி 2.00	அன்புடன் விடை பெறுதல்

மூன்று நாட்களும் பயிற்சியில் பங்கேற்பவர்களுக்கு உடல் நலனை மேம்படுத்தும் அல்மா சித்த மருந்துகள் அல்மா சித்த மருந்துவர்கள் ஆலோசனையின் பேரில் வழங்கப்படும்.

#### கட்டண விபரம் :

- ❖ ஐந்து நட்சத்திர விடுதிக்கு இணையான அறை வசதி, மருத்துவ சிகிச்சை, உணவு உட்பட அனைத்துக்கும் சேர்த்து கட்டணம் ரூ.10 ஆயிரம் மட்டும். முதலில் பதிவு செய்பவர்களுக்கே முன்னுரிமை.
- ❖ இரண்டு பேர் சேர்ந்து வந்தால் ஒரு நபருக்கு ரூ.9 ஆயிரம் மட்டும்.
- ❖ குடும்பத்துடன் வருபவர்கள் 10 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளை அழைத்து வரலாம். அவர்களுக்கு கட்டணம் இல்லை.
- ❖ ஒரு அறைக்கு இரண்டு பேர் வீதம் தங்க வைக்கப்படுவார்கள்.

#### பயிற்சி நாட்கள் :

3 பகல் 2 இரவு (வெள்ளி, சனி மற்றும் ஞாயிறு)



## வேலா சித்தா வில்லேஜ் ரிசார்ட்ஸ்



# 33/1, இலவம்பாடி கிராமம், அத்திப்பாடி அஞ்சல், சிங்காரப்பேட்டை வழி, உளத்தங்கரை தாலுகா, கிருஷ்ணகிரி - 635307. தமிழ்நாடு, இந்தியா.

☎ 900 3000 888

almaahospital@gmail.com | www.almaahresorts.com

வருகையாளரின் பெயர்:

பரிந்துரைக்கும் டீலர்: