



AUSHADHIYAM

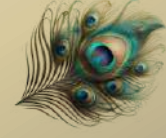
(An Integrated Multipathy Healthcare & Research Centre)

INTERNATIONAL SCHOOL OF YOGA (Accredited by Yoga Alliance USA) RYS

07, Main Road, Bilvakeshwar Colony, Haridwar, Uttarakhand, India (249401)



Catalogue



◆ Yoga

◆ Panchkarma

◆ Naturopathy

◆ Chiroprathy



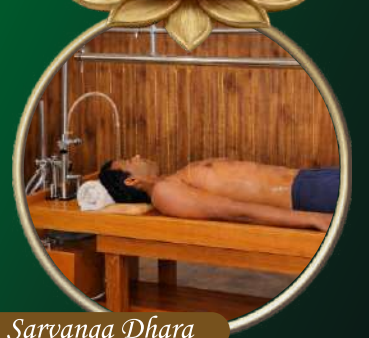
Shirodhara



Abhyang



Swedana



Sarvanga Dhara

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भावभवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

सभी लोग सुखी हों। सभी लोग निरोग (रोग-मुक्त) हों। सभी लोग मंगलमय
और शुभ को देखें। कोई भी व्यक्ति दुःखी न हो। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

May all beings be happy. May all beings be free from disease. May all see
auspiciousness and goodness. May no one suffer or be in sorrow.

Om Peace, Peace, Peace.

+91-7293444441

✉ aushadhiyam@gmail.com

🌐 www.aushadhiyam.com

✕ 📷 📱 🌐 / aushadhiyam



स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार
प्रशमनं च ॥

स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना
और रोगी के रोगों (विकारों) का शमन करना।

*To preserve the health of a healthy individual
and to alleviate (treat) the disorders of the diseased.*

शान्तिः शान्तिः शान्तिः <<ॐ>> शान्तिः शान्तिः शान्तिः



वसुधैव कुटुम्बकम्

The whole world is one family

पूरा संसार एक परिवार है।



AUSHADHIYAM

(An Integrated Multipathy Healthcare & Research Centre)

Preface



AUSHADHIYAM

The Pulse of Healing: Where "Vasudhaiva Kutumbakam" Lives.

Healing is rarely just about the absence of disease; it is the restoration of harmony between the soul, the body, and the cosmos.

At AUSHADHIYAM, this philosophy is not merely a mission statement—it is a legacy written in the selfless service of decades.

The seeds of this sanctuary were sown in 1997 under the sacred guidance of Dr. Upendra Kumar Jha. Driven by the profound Vedic echoes of "Vasudhaiva Kutumbakam" (The world is one family) and the prayer "Sarve Santu Nirāmayāḥ" (May all be free from illness), Dr. Jha took the extraordinary step of leaving a prestigious Central Government career. Choosing the path of a seeker over the security of a paycheck, he established the Gang Jyoti Seva Mission Trust, registered in the heart of Uttarakhand. For over a quarter-century, this mission has remained fiercely independent—entirely self-financed, refusing all donations—serving over 100,000 souls without accepting a single penny or gift.

Today, AUSHADHIYAM stands as the architectural and spiritual evolution of that noble vow.

Established by Dr. Bhavya Narayan, it serves as a bridge between ancient wisdom and modern clinical excellence. We have integrated the finest "multipathy" approaches—Naturopathy, Panchakarma, Homeopathy, and Yoga—into a holistic ecosystem designed for the modern seeker.

Our commitment to the nation remains unwavering. As a tribute to those who protect our borders and streets, consultation and homeopathic treatment are entirely free for all Indian Forces, including the Army, Navy, Air Force, Police, and Paramilitary services. Furthermore, keeping the spirit of Dr. Jha's original mission alive, we open our doors every Sunday to provide free medical and homeopathic consultations, alongside free Astrological guidance to help navigate the karmic rhythms of life.

AUSHADHIYAM is more than a clinic; it is an experience. From our world-class infrastructure and luxurious Deluxe and Suite accommodations to our rooftop Yoga hall that breathes with the mountains, every corner is designed for rejuvenation. With the launch of the AUSHADHIYAM International School of Yoga (Accredited by Yoga Alliance USA) in 2026, we have expanded our horizon to cultivate the next generation of healers.

Our strength lies in our collective expertise:

- ◆ Dr. Bhavya Narayan: The visionary Physician, Surgeon, and E-RYT 500 Yoga Teacher.
- ◆ Dr. Samridhi & Dr. Meenakshi: Our pillars of Homeopathic and General Medicine.
- ◆ Prof. Shatrughan Jha: Providing celestial clarity through Vedic Astrology.
- ◆ Yogacharya Adv. Shweta Jha: Bridging the gap between legal integrity and the discipline of Naturopathy and E-RYT 500 Yoga Teacher.

We invite you to step into a space where science meets spirituality, and where your health is treated as a sacred trust, not a transaction.

— The AUSHADHIYAM Team

शान्तिः शान्तिः शान्तिः << ॐ >> शान्तिः शान्तिः शान्तिः



प्रस्तावना

औषधियम (Aushadhiyam)

हीलिंग की धड़कन: जहाँ “वसुधैव कुटुंबकम्” जीवंत है।

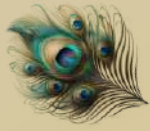
आरोग्य का अर्थ केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है; बल्कि यह आत्मा, शरीर और ब्रह्मांड के बीच सामंजस्य की पुनर्स्थापना है। औषधियम में यह दर्शन मात्र एक लक्ष्य नहीं, बल्कि दशकों की निस्वार्थ सेवा से लिखी गई एक विरासत है। इस पावन संस्थान के बीज वर्ष 1997 में डॉ० उपेंद्र कुमार झा के पवित्र मार्गदर्शन में बोए गए थे। “वसुधैव कुटुंबकम्” (संपूर्ण विश्व एक परिवार है) और “सर्वे सन्तु निरामयाः” (सभी रोगमुक्त हों) के वैदिक आदर्शों से प्रेरित होकर, डॉ० झा ने केंद्र सरकार के अपने प्रतिष्ठित करियर को त्यागने का असाधारण निर्णय लिया। एक सुरक्षित वेतन के बजाय सेवा के मार्ग को चुनते हुए, उन्होंने उत्तराखंड की पावन धरा पर “गंगा ज्योति सेवा मिशन ट्रस्ट” की स्थापना की। पिछली सवा सदी से यह मिशन पूरी तरह आत्मनिर्भर और स्व-वित्तपोषित रहा है—बिना किसी दान या उपहार के 1,00,000 से अधिक लोगों की निःशुल्क सेवा करना इसका गौरवशाली इतिहास है। आज, औषधियम उसी महान संकल्प का आधुनिक और आध्यात्मिक विस्तार है। डॉ० भव्य नारायण द्वारा स्थापित यह संस्थान प्राचीन ज्ञान और आधुनिक चिकित्सा उत्कृष्टता के बीच एक सेतु का कार्य करता है। हमने आधुनिक युग की जरूरतों को देखते हुए प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy), पंचकर्म, होम्योपैथी और योग जैसी सर्वश्रेष्ठ ‘मल्टीपैथी’ पद्धतियों को एक समग्र पारिस्थितिकी तंत्र में पिरोया है। राष्ट्र के प्रति हमारी प्रतिबद्धता अडिग है। हमारी सीमाओं और सड़कों की रक्षा करने वाले वीर जवानों के सम्मान में—भारतीय सेना, नौसेना, वायु सेना, पुलिस और अर्धसैनिक बलों के सभी सदस्यों के लिए परामर्श और होम्योपैथिक उपचार पूरी तरह निःशुल्क है। इसके अतिरिक्त, डॉ० झा के मूल मिशन की भावना को जीवित रखते हुए, हम प्रत्येक रविवार को निःशुल्क चिकित्सा और होम्योपैथिक परामर्श के साथ-साथ जीवन की कर्मिक बाधाओं को सुलझाने के लिए निःशुल्क ज्योतिषीय परामर्श भी प्रदान करते हैं। औषधियम केवल एक क्लिनिक नहीं, बल्कि एक अनुभव है। विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचे और शानदार ‘डीलक्स एवं सुइट’ आवास से लेकर पहाड़ों की शुद्ध हवा में सांस लेते हमारे स्फोटॉप योग हॉल तक, हर कोना आपको नवजीवन देने के लिए बनाया गया है। वर्ष 2026 में ‘औषधियम इंटरनेशनल स्कूल ऑफ योगा’ (योग उलायंस यूएसए द्वारा मान्यता प्राप्त) की शुरुआत के साथ, हमने भविष्य के उपचारकों को तैयार करने की दिशा में अपने क्षितिज का विस्तार किया है।

हमारी शक्ति हमारी सामूहिक विशेषज्ञता है:

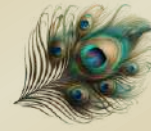
- ◆ डॉ० भव्य नारायण: दूरदर्शी चिकित्सक, सर्जन और E-RYT 500 योग शिक्षक।
- ◆ डॉ० समृद्धि एवं डॉ० मीनाक्षी: होम्योपैथिक और सामान्य चिकित्सा के हमारे मजबूत स्तंभ।
- ◆ प्रो. शत्रुघ्न झा: वैदिक ज्योतिष के माध्यम से जीवन में स्पष्टता प्रदान करने वाले विशेषज्ञ।
- ◆ योगाचार्य एडवोकेट श्वेता झा: कानूनी सत्यनिष्ठा और प्राकृतिक चिकित्सा के अनुशासन के बीच सामंजस्य स्थापित करने वाली मार्गदर्शक और E-RYT 500 योग शिक्षक।

हम आपको एक ऐसे स्थान पर आमंत्रित करते हैं जहाँ विज्ञान और आध्यात्मिकता का मिलन होता है, और जहाँ आपके स्वास्थ्य को एक व्यावसायिक लेनदेन नहीं, बल्कि एक “पवित्र विश्वास” माना जाता है।

— औषधियम टीम



Index



◆ Introduction

Yoga & Our Mission	1
Yoga Teacher Training	2
Wellness Programs	3

◆ Therapies

Abhyang	4
Basti Therapy	5
Janu Basti	6
Kati Basti	7
Pristha Basti	8
Lekhan Basti	9
Naabhi Basti	10
Greeva Basti	11
Kati Basti	12
Hridaya Basti	13
Shirodhara	14
Swedan	15
Udvaartana	16
Netra Tarpan	17
Face Detox	18
Nasya Karm	19
Accupressure	20
Jal & Sutra Neti	21
Kunjal Kriya	22
Tratak	23
Shankha Prakshalan	24
Face Oil Massage	25
Dry Accupuncture	26
Moxa	27
Dry Cupping	28
Oil Cupping	29

Blood Letting Cupping	30
Aushadhilepan	31
Herbal Skin Revival	32
Aroma Oil Massage	33
Mud Pack	34
Hot & Cold Pack	35
Asthma Chest Pack	36
Karna Puranam	37
Baluka Swedan	38
Potli Massage	39
Mitti Patti	40
Marma Therapy	41
Sarwang Dhara	42
Electro Accupuncture	43
Raktamokshana	44
Agni Karma	45
Vaginal Tampon	46
Nadi Swedan	47
Sound Healing	48
Yoga Nidra	49

◆ Wellness

About Wellness Programs	50
-------------------------	----

◆ Shreeniwas

About Shreeniwas	51-52
------------------	-------



True wellness begins when the mind is calm, the body is active, and the soul is content



AUSHADHIYAM

International School of Yoga

🌿 Transform Your Life 🌿 Share the Wisdom of Yoga 🌿 Build a Meaningful Career

About the Institute

AUSHADHIYAM International School of Yoga is dedicated to preserving and spreading the authentic knowledge of classical yoga and holistic wellness. Our programs integrate traditional yogic practices with modern scientific understanding to create a balanced approach to health, mindfulness, and professional yoga education.



Benefits of Yoga

- ◆ Improves flexibility, strength, and posture
- ◆ Reduces stress and promotes mental clarity
- ◆ Enhances immunity and overall wellbeing
- ◆ Improves breathing capacity and energy levels
- ◆ Encourages discipline, mindfulness, and emotional balance

Why Become a Yoga Teacher ?

Yoga teachers play an important role in promoting health and wellness in society. Becoming a certified yoga teacher allows you to inspire others while deepening your own practice. Certified instructors can work in yoga studios, schools, hospitals, wellness retreats, corporate programs, or establish their own yoga centers.



Our Mission

To create skilled, compassionate, and knowledgeable yoga teachers who spread the message of holistic health, harmony, and conscious living across the world.



Yoga Teacher Training Programs

Program	Description	Course Fee
RYT 200 (200 Hour Yoga Teacher Training)	Foundational training covering yoga asanas, pranayama, meditation, yoga, hands on Training Panchkarma and Naturopathy	\$800 USD
RYT 300 (300 Hour Advanced Yoga Teacher Training)	An RYT 300 is an advanced, Yoga Alliance- certified 300-hour teacher training program designed for individuals who have already completed a 200-hour certification. It focuses on deepening personal practice, mastering advanced asanas, anatomy, hands on Training Panchkarma and Naturopathy and teaching methodology, often preparing instructors to become RYT 500 certified	\$1200 USD



Certification

All successful graduates receive certification from AUSHADHIYAM International School of Yoga. The certification is valid worldwide as the programs are accredited by Yoga Alliance USA.



Curriculum Includes

- ◆ Traditional Yoga Asanas
- ◆ Pranayama & Breathing Techniques
- ◆ Meditation & Mindfulness Practices
- ◆ Yoga Philosophy
- ◆ Anatomy & Physiology
- ◆ Teaching Methodology
- ◆ Yogic Lifestyle & Diet
- ◆ Fully residential Yoga Teacher Training in Haridwar course with a single room or double room fully attached with a bath.
- ◆ 3 times veg. meals and 1 tea as per schedule
- ◆ Course books and texts as per syllabus
- ◆ Sunday is full day off
- ◆ Yoga mats and cleansing materials
- ◆ Sightseeing of Haridwar and Rishikesh city on Sunday
- ◆ 1 River rafting or Trekking tour in Himalayas
- ◆ Most important is the course itself with the Yoga Alliance certificate and the sweet memories of the stay with us..



Contact for Admissions & Details

☎ +91-7293444441

✉ aushadhiyam@gmail.com

🌐 www.aushadhiyam.com

✕ 📺 📷 📘 / aushadhiyam



AUSHADHIYAM

(An Integrated Multipathy Healthcare & Research Centre)



Wellness Programs

This Wellness Program is designed for general health rejuvenation, detoxification, and holistic well-being through an integrated approach of Ayurveda, Yoga, Naturopathy, and supportive therapies. The program can also be tailored for specific health conditions such as neurological disorders, joint problems, digestive issues, lifestyle diseases, and other chronic ailments. Therapies and treatment protocols vary from patient to patient and are provided strictly as per the doctor's consultation and prescription, depending upon the individual's health condition, body constitution, and therapeutic requirements. All programs include accommodation, meals, and personalized therapies/treatments as per individual requirements and medical consultation. Doctor consultation charges are Rs. 500 per visit (additional).



यह वेल्नेस प्रोग्राम सामान्य स्वास्थ्य संवर्धन, शरीर की शुद्धि (डिटॉक्सिफिकेशन) तथा समग्र कल्याण के उद्देश्य से तैयार किया गया है, जिसमें आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी) तथा सहायक उपचार पद्धतियों का समन्वित उपयोग किया जाता है। यह कार्यक्रम विशिष्ट रोगों एवं स्वास्थ्य समस्याओं जैसे न्यूरोलॉजिकल विकार, जोड़ों की समस्याएँ, पाचन संबंधी विकार, जीवनशैली जनित रोग तथा अन्य दीर्घकालिक (क्रॉनिक) बीमारियों के लिए श्री आवश्यकतानुसार अनुकूलित किया जा सकता है। प्रत्येक रोगी के लिए उपचार एवं थेरेपी अलग-अलग हो सकती हैं, जो रोगी की स्वास्थ्य स्थिति, शरीर की प्रकृति तथा चिकित्सकीय आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए चिकित्सक के परामर्श एवं निर्देशानुसार निर्धारित की जाती हैं। सभी कार्यक्रमों में आवास, भोजन तथा व्यक्तिगत आवश्यकताओं एवं चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार निर्धारित उपचार/थेरेपी सम्मिलित। डॉक्टर परामर्श शुल्क ₹ 500/- प्रति विजिट अतिरिक्त होगा।

Days	Single Occupancy	Double Occupancy
For 1 Day	Rs. 5,000/-	Rs. 8,000/-
For 3 Days	Rs. 15,000/-	Rs. 24,000/-
For 5 Days	Rs. 25,000/-	Rs. 40,000/-
For 7 Days	Rs. 35,000/-	Rs. 56,000/-
For 10 Days	Rs. 50,000/-	Rs. 80,000/-
For 14 Days	Rs. 70,000/-	Rs. 1,12,000/-

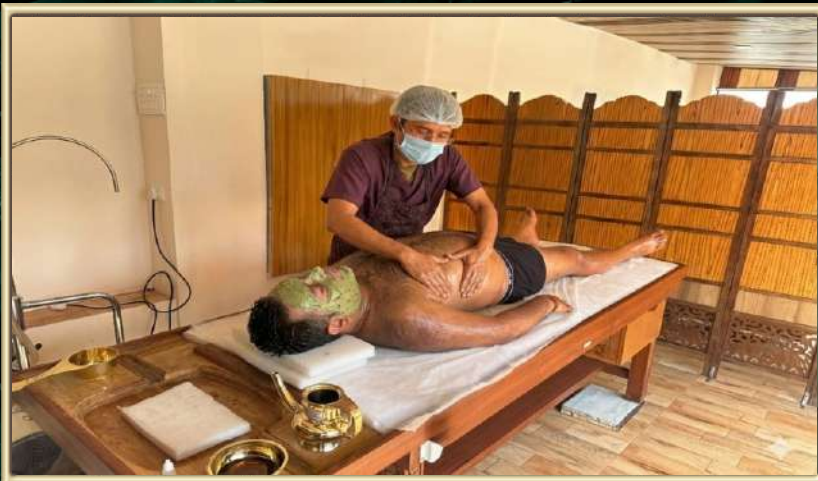
Abhyang (अभ्यंग)

Abhyang

Abhyang deeply calms the nervous system to reduce stress, anxiety, and insomnia while lowering cortisol levels. Physically, it improves circulation and lymphatic drainage, which aids detoxification and reduces muscle stiffness. The warm oil also intensely hydrates the skin to improve texture and slow aging, while simultaneously lubricating joints for better mobility and long-term vitality.

अभ्यंग

अभ्यंग तनाव, चिंता और अनिद्रा को कम करने के लिए तंत्रिका तंत्र को गहराई से शांत करता है और कोर्टिसोल के स्तर को घटाता है। शारीरिक रूप से, यह रक्त संचार और लसीका जल निकासी (लिम्फेटिक ड्रेनेज) में सुधार करता है, जो विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) में सहायता करता है और मांसपेशियों की जकड़न को कम करता है। गुनगुना तेल त्वचा की बनावट में सुधार करने और बुढ़ापे की गति को धीमा करने के लिए उसे तीव्रता से हाइड्रेट करता है, साथ ही बेहतर गतिशीलता और दीर्घकालिक जीवन शक्ति के लिए जोड़ों को चिकनाई प्रदान करता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Abhyang Cow Ghee	अभ्यंग गौ घृत	2000/-
Abhyang Sesame Oil	अभ्यंग तिल तेल	1200/-
Abhyang Medicated Oil	अभ्यंग औषध तेल	1500/-

Duration : 45 to 60 Min

Full Body Steam is Done as a part of procedure after abhyang which is pre included in above mentioned price.



Basti Therapy (बस्ती)

Basti

Basti is a specialized Ayurvedic Detox treatment focusing on the colon to eliminate toxins and balance the Vata dosha. It is highly effective for chronic constipation, digestive disorders, and lower back pain. By nourishing the internal tissues, Basti strengthens the immune system, promotes longevity, and provides relief from neurological conditions, joint pain, and sciatica.

बस्ती

बस्ती एक विशेष आयुर्वेदिक डिटॉक्स उपचार है जो विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और वात दोष को संतुलित करने के लिए कोलन (बड़ी आंत) पर केंद्रित है। यह पुरानी कब्ज, पाचन विकार और पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लिए अत्यधिक प्रभावी है। आंतरिक ऊतकों को पोषण देकर, बस्ती प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है, दीर्घायु को बढ़ावा देती है और तंत्रिका संबंधी स्थितियों, जोड़ों के दर्द और साइटिका से राहत प्रदान करती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Basti Normal	बस्ती सामान्य	500/-
Basti Medicated	बस्त औषधीय	800/-

Duration : 15 to 20 Min

“Rooted in health, Basti purifies the core to restore the whole.”

Janu Basti (जानु बस्ती)

Janu Basti

Janu Basti involves creating a reservoir of warm, medicated herbal oil over the knee joints to deeply nourish and lubricate the skeletal structure. This therapy is specifically designed to alleviate chronic knee pain, stiffness, and degenerative conditions like osteoarthritis or ligament injuries. By improving local circulation and strengthening the knee tissues, it enhances mobility, reduces inflammation, and restores the natural cushioning of the joints for pain-free movement.

जानु बस्ती

जानु बस्ती में घुटने के जोड़ों पर औषधीय गुनगुने तेल का एक घेरा बनाया जाता है, ताकि हड्डियों की संरचना को गहराई से पोषण और चिकनाई मिल सके। यह थेरेपी विशेष रूप से घुटनों के पुराने दर्द, जकड़न और ऑस्टियो आर्थराइटिस या लिगामेंट की चोट जैसी स्थितियों को कम करने के लिए डिजाइन की गई है। स्थानीय रक्त संचार में सुधार और घुटने के ऊतकों को मजबूती प्रदान करके, यह गतिशीलता बढ़ाती है, सूजन कम करती है और दर्द रहित आवाजाही के लिए जोड़ों की प्राकृतिक कुशनिंग को बहाल करती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Janu Basti	जानु बस्ती	1200/-

Duration : 30 Minute

"Stability returns where the healing oil rests;
Janu Basti is the foundation for every graceful step."

Kati Basti (कटि बस्ती)

Kati Basti

Kati Basti involves pooling warm, medicated oil over the lumbosacral region within a herbal dough reservoir. This deep-tissue therapy effectively alleviates chronic back pain, reduces inflammation, and lubricates the spinal discs. By relieving muscle spasms and strengthening the lower back tissues, it enhances mobility and provides profound relief from conditions like sciatica and spondylosis.

कटि बस्ती

कटि बस्ती में हर्बल आटे की मेड़ बनाकर कमर के निचले हिस्से पर गरम औषधीय तेल रखा जाता है। यह गहन उत्तक थेरेपी पुरानी कमर दर्द को प्रभावी रूप से दूर करती है, सूजन को कम करती है और रील की हड्डी की डिस्क को स्निग्धता प्रदान करती है। मांसपेशियों की ककन को कम करके और कमर के निचले हिस्से के उत्तकों को मजबूत करके, यह गतिशीलता बढ़ाती है और शायटिका तथा स्पॉन्डिलोसिस जैसी स्थितियों में गहरता दिलाती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Kati Basti	कटि बस्ती	1000/-

Duration : 30 Minute

"Kati Basti anchors healing warmth at the spine's base to dissolve stiffness and restore lower back strength."



Pristha Basti (पृष्ठ बस्ती)

Pristha Basti

Pristha Basti targets the vertebral column by maintaining a constant temperature of medicated oil, which facilitates deep tissue penetration. Physiologically, it lubricates the intervertebral discs, reduces nerve root compression, and alleviates chronic inflammation in the musculoskeletal structure. Mentally, the localized warmth relaxes the paraspinal muscles, releasing stored physical trauma and promoting a profound sense of structural security and grounding.

पृष्ठ बस्ती

पृष्ठ बस्ती तेल के निश्चित तापमान को बनाये रखकर रीढ़ की हड्डी की कोशिकाओं में गहराई तक असर करती है। शारीरिक रूप से, यह तां त्रिकाओं के दबाव को कम करती है, कशेलका के बीच की तरल को बनाये रखती है और सूजश को कम करती है। मानसिक रूप से, यह मांसपेशियों के तनाव को दूर करके शरीर को मजबूती और गहरी शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Pristha Basti	पृष्ठ बस्ती	1000/-

Duration : 30 Minute

"A flexible spine is the ladder to a balanced life,
where strength and softness find their perfect center."



Lekhan Basti (लेखन बस्ती)

Lekhan Basti

Lekhan Basti is a specialized "scraping" enema designed to mobilize and eliminate excess adipose tissue and stagnant toxins (Ama). Physiologically, the potent herbal decoction penetrates deep into the macro and micro-channels (Srotas), clearing arterial blockages and reducing cholesterol levels. Mentally, the removal of metabolic sludge clears "Tamasic" fog, resulting in enhanced cognitive clarity, increased physical lightness, and a revitalized sense of willpower.

लेखन बस्ती

लेखन बस्ती एक विशिष्ट 'स्क्रैपिंग' चिकित्सा है जो शरीर की अतिरिक्त चर्बी और गंदे तत्वों को निकालने के लिए है। शारीरिक रूप से, यह औषधीय काढ़ा गहराई तक संसाधनों को साफ करता है, कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और शरीर की ज कड़न को दूर करता है। मानसिक रूप से, यह अभ्यास तां त्रिका तंत्र को तेज करता है, शिथिलता को दूर करके हल्काश और मानसिक स्पष्टता देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Lekhan Basti	लेखन बस्ती	600/-

Duration : 20 Minute

"In the art of shedding the old,
the body carves its way back to its purest and lightest essence."



Naabhi Basti (नाभि बस्ती)

Naabhi Basti

Naabhi Basti centers on the umbilicus, the vital convergence point of 72,000 nadis (energy channels). Physiologically, the sustained heat from medicated oil stimulates the enteric nervous system, often called the "second brain," enhancing peristalsis and correcting digestive disorders like IBS and chronic constipation. Mentally, it balances the Manipuraka Chakra, the seat of willpower and digestion of emotions, thereby alleviating deep-seated anxiety, improving self-confidence, and stabilizing the body's internal thermostat.

नाभि बस्ती

नाभि बस्ती शरीर के 'नाभि' के बिंदु पर केन्द्रित है, जहां 72,000 नाडियां मिलती हैं। शारीरिक रूप से, औषधीय तेल की निरंतर गर्मी पाचन तंत्र को उत्तेजित करती है, जो आंत को आराम देता है और कब्ज व अन्य पेट की समस्याओं को दूर करती है। मानसिक रूप से, यह अभ्यास 'मणिपूर क चक्र' को संतुलित करता है, जो आत्मविश्वास को बढ़ाता है और दबी हुई घबराहट व तनाव को दूर करके गहरती शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Naabhi Basti	नाभि बस्ती	1000/-

Duration : 45 Minute

"At the center of your being,
the golden flame of digestion transforms both food and fear into pure vitality."



Greeva Basti (ग्रीवा बस्ती)

Greeva Basti

Greeva Basti targets the cervical spine and surrounding paraspinal muscles through localized thermotherapy. Physiologically, the medicated oil penetrates the soft tissues to lubricate the intervertebral joints, reducing friction and inflammation associated with cervical spondylosis. It effectively relieves nerve compression and improves blood supply to the neck and upper shoulders. Mentally, it alleviates "tension headaches" and the mental fatigue caused by chronic postural stress, promoting a sense of lightness and mental clarity.

ग्रीवा बस्ती

ग्रीवा बस्ती गर्दन की हड्डियों और आस-पास की मांसपेशियों को ताप के माध्यम से आराम देती है। शारीरिक रूप से, औषधीय तेल कोशिकाओं में जाकर जोड़ों की ज कड़न को कम करता है और सूजन को दूर करता है। यह नकी के दबाव को कम करके गर्दन और कंधों में रक्त संचार को बढ़ाता है। मानसिक रूप से, यह तनाव के कारण होने वाले सिरदर्द और मानसिक थकान को दूर करता है और स्पष्टता देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Greeva Basti	ग्रीवा बस्ती	1000/-

Duration : 45 Minute

"When the burden on the neck is lifted,
the mind's vision extends toward new horizons."



Kati Basti (कटी बस्ती)

Kati Basti

Kati Basti, an ancient precursor to modern cupping, utilizes negative pressure to lift the skin and superficial muscle layers. Physiologically, this vacuum effect breaks up myofascial adhesions and draws stagnant blood to the surface, significantly enhancing oxygenation and nutrient delivery to the underlying tissues. It is powerful for treating chronic muscle knots and respiratory congestion. Mentally, the intense localized sensation shifts the focus from global anxiety to the physical present, inducing a state of grounding and deep somatic release.

कटी बस्ती

कटी बस्ती, जिसे 'आंत दबाव' चिकित्सा भी कहा जाता है, त्वचा और मांसपेशियों को बाहर की ओर खींचती है। शारीरिक रूप से, यह दबाव मांसपेशियों की जकड़न को तोड़ता है और गंदे खून को बाहर निकालता है, जिससे शरीर में नया रक्त संचार तेज होता है। यह मांसपेशियों के दर्द और सांस की तकलीफों को दूर करता है। मानसिक रूप से, यह तनाव को शारीरिक रूप से बाहर निकाल कर मन को स्थिर और शांत करता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Kati Basti	कटी बस्ती	800/-

Duration : 20 Minute

**"In the space created by the vacuum,
the body finds the room it needs to breathe and heal."**



Hridaya Basti (हृदय बस्ती)

Hridaya Basti

Hridaya Basti centers on the cardiac region (Anahata Chakra), utilizing a reservoir of warm, medicated oil to nourish the heart and thoracic tissues. Physiologically, it strengthens the cardiac muscles, improves blood circulation, and regulates heart rate. It is highly beneficial for strengthening the respiratory system and alleviating chest congestion. Mentally, this therapy is a powerful tool for emotional healing; it helps release deep-seated grief, fear, and sadness while fostering a sense of peace, empathy, and emotional stability.

हृदय बस्ती

हृदय बस्ती शरीर के हृदय क्षेत्र (अनाहत चक्र) पर केन्द्रित है और औषधीय तेल के माध्यम से हृदय की कोशिकाओं को पोषण देती है। शारीरिक रूप से, यह हृदय की मांसपेशियों को मजबूती देती है, रक्त संचार को सुधारती है और धड़कन को संतुलित करती है। मानसिक रूप से, यह अभ्यास दबी हुई भावनाओं, दुख और डर को निकालने में मदद करता है और मन को गहरती शांति व शक्ति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Hridaya Basti	हृदय बस्ती	1000/-

Duration : 30 Minute

**"When the heart is bathed in warmth,
the walls of sorrow dissolve into a river of compassion."**

Shirodhara (शिरोधारा)

Shirodhara

Shirodhara utilizes various liquids to target specific health needs: Ghee and Herbal Ghrita provide deep brain nourishment, enhancing memory, concentration, and sleep; Medicated Oil and Ksheer (Milk) offer cooling relief for stress, migraines, anxiety, and headaches; Takra (Buttermilk) and Kwath (Decoction) effectively treat skin diseases like psoriasis and inflammatory scalp conditions; and Jala (Herbal Water) refreshes the mind while reducing excess head heat.

शिरोधारा

शिरोधारा में विभिन्न द्रव्यों का उपयोग विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए किया जाता है: घी और हर्बल घृत मस्तिष्क को गहरा पोषण प्रदान कर याददाश्त, एकाग्रता और नींद में सुधार करते हैं। औषधीय तेल और क्षीर (दूध) तनाव, माइग्रेन, चिंता और सिरदर्द में शीतलता व राहत देते हैं। तक्र (मट्ठा) और क्वाथ (काढ़ा) प्रभावी रूप से सौरासिस और सिर की त्वचा की सूजन जैसे चर्म रोगों का उपचार करते हैं। तथा जल (हर्बल पानी) मस्तिष्क की गर्मी को कम कर मन को तरोताजा करता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Shirodhara (Ghee)	शिरोधारा (घृत)	2000/-
Shirodhara (Desi Cow Ghee)	शिरोधारा (देशी गाय घृत)	3000/-
Shirodhara (Medicated Oil)	शिरोधारा (औषध तैल)	1800/-
Shirodhara (Kwath / Kashaya)	शिरोधारा (क्वाथ / काढ़ा)	1200/-
Shirodhara (Takra / Chhach)	शिरोधारा (तक्र / छाछ)	1000/-
Shirodhara (Ksheer / Milk)	शिरोधारा (क्षीर / दूध)	1500/-
Shirodhara (Jala / Herbal Water)	शिरोधारा (जल)	800/-
Shirodhara (Herbal Ghrita)	शिरोधारा (औषधीय घृत)	3500/-

Duration : 45 Minute

Swedan (स्वेदन)

Swedan

Swedan is a specialized herbal steam therapy designed to induce sweating and liquefy deeply embedded toxins within the body. By opening the pores and dilating the channels, it facilitates the effortless removal of metabolic waste and heavy metals through the skin. This treatment effectively relieves stiffness, reduces body aches, and improves skin texture, leaving the body feeling incredibly light, flexible, and thoroughly purified.

स्वेदन

स्वेदन एक विशेष हर्बल स्टीम थेरेपी है जिसे पसीना लाने और शरीर के भीतर गहराई से जमे विषाक्त पदार्थों को पिघलाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। रोमछिद्रों को खोलकर और शारीरिक चैनलों को फैलाकर, यह त्वचा के माध्यम से चयापचय अपशिष्ट और भारी धातुओं को सहजता से बाहर निकालने में मदद करती है। यह उपचार प्रभावी रूप से जकड़न को दूर करता है, शरीर के दर्द को कम करता है और त्वचा की बनावट में सुधार करता है, जिससे शरीर अविश्वसनीय रूप से हल्का, लचीला और पूरी तरह से शुद्ध महसूस होता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Swedan Normal	स्वेदन सामान्य	300/-
Swedan Medicated	स्वेदन औषधीय	400/-

Duration : 20 Minute

"As the steam rises, the impurities dissolve;
Swedan is the breath of purity for a burdened body."

Udvartana (उद्वर्तना)

Udvartana

Udvartana involves a vigorous full-body massage using dry herbal powders or pastes applied in a direction opposite to hair growth. This therapy is highly effective for breaking down subcutaneous fat, reducing cellulite, and managing obesity by stimulating metabolic activity. By exfoliating the skin and clearing lymphatic blockages, it improves skin luster, tones the muscles, and leaves the body feeling light, refreshed, and energized.

उद्वर्तन

उद्वर्तन में बालों के विकास की विपरीत दिशा में सूखे हर्बल पाउडर या लेप का उपयोग करके शरीर की जोरदार मालिश की जाती है। यह थैरेपी उपत्वचीय वसा (फैट) को तोड़ने, सेल्युलाईट को कम करने और चयापचय गतिविधियों को उत्तेजित करके मोटापे को नियंत्रित करने में अत्यधिक प्रभावी है। त्वचा को एक्सफोलिएट करके और लसीका अवरोधों को साफ करके, यह त्वचा की चमक में सुधार करती है, मांसपेशियों को टोन करती है और शरीर को हल्का, तरौताजा और ऊर्जावान महसूस कराती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Udvaratana	उद्वर्तन	1200/-

Duration : 45 Minute

"Udvartana stimulates metabolism, melts subcutaneous fat, and leaves skin radiantly smooth through deep herbal exfoliation."



Netra Tarpan (नेत्र तर्पण)

Netra Tarpan

Netra Tarpan is a restorative Ayurvedic treatment where a pool of warm medicated ghee is retained over the eyes using a dough dam. This therapy deeply nourishes the ocular tissues, relieves dryness, and reduces strain caused by digital screens. It is highly effective for improving vision clarity, strengthening optic nerves, and treating various eye ailments while providing a profound sense of cooling and relaxation herbal exfoliation."

नेत्र तर्पण

नेत्र तर्पण एक पुनर्जीवित करने वाला आयुर्वेदिक उपचार है जिसमें आटे की रोधनी बनाकर आँखों पर गरम औषधीय घी रखा जाता है। यह थेरेपी नेत्र उत्तकों को गहराई से पोषण देती है, सूखेपन को दूर करती है और डिजिटल स्क्रीन के कारण होने वाले तनाव को कम करती है। यह दृष्टि की स्पष्टता में सुधार करने, नेत्र तंत्रिकाओं को मजबूत करने और विभिन्न नेत्र रोगों के उपचार में अत्यधिक प्रभावी है, साथ ही यह शीतलता और शिथिलता का गहरा अनुभव प्रदान करती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Netra Tarpan	नेत्र तर्पण	800/-

Duration : 30 Minute

"Netra Tarpan bathes the eyes in medicated ghee to dissolve strain, nourish vision, and restore luminous clarity."

Face Detox (चेहरा डिटॉक्स)

Face Detox

Face Detox utilizes herbal steams, natural masks, and lymphatic massage to eliminate deep-seated toxins and environmental pollutants. This process clears clogged pores, balances oil production, and stimulates blood circulation. It effectively reduces acne, inflammation, and dullness, restoring the skin's natural PH and leaving the complexion vibrant, clear, and rejuvenated.

चेहरा डिटॉक्स

फेस डिटोक्स गहराई में स्थित विषाक्त पदार्थों और पर्यावरणीय प्रदूषकों को बाहर निकालने के लिए हर्बल स्टीम, प्राकृतिक मास्क और लसीका मालिश का उपयोग करता है। यह प्रक्रिया बंद रोपदनिर्मों को साफ करती है, तेल के उत्पादन को संतुलित करती है और रक्त संचार को उत्तेजित करती है। यह महाँसे, सूजन और निरस ता को प्रभावी को कम करता है, त्वचा के प्राकृतिक पी.एच. को स्थिर करता है और रंगत को जीवद, स्पष्ट और कायाकल्पित बनाता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Face Detox	चेहरा डिटॉक्स	800/-

Duration : 30 Minute

"Face Detox purifies the skin from within, clearing pores and restoring a healthy, radiant glow."



Nasya Karm (नस्य कर्म)

Nasya Karm

Nasya involves the administration of medicated oils or herbal extracts through the nasal passages to cleanse and nourish the head region. This therapy is essential for clearing sinus congestion, relieving chronic headaches, and improving mental clarity. By stimulating the vital centers of the brain, it enhances sensory functions, treats hair concerns, and balances the nervous system.

नस्य कर्म

नस्य में सिर के हिस्से को साफ और पोषित करने के लिए नाक के रास्ते औषधीय तेल या हर्बल ओ को डाला जाता है। यह धेरेपी साइनस की जकड़न को साफ करने, पुराने सिर दर्द से राहत दिलाने और मानसिक स्पष्टता में सुधार करने के लिए अनिवार्य है। मस्तिष्क के महत्वपूर्ण केन्द्रों को उत्तेजित करके, यह इंद्रियों के कार्यों को बढ़ाती है, बालों की समस्याओं का उपचार करती है और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Nashyam	नस्यम	300/-

Duration : 30 Minute

"Nasya clears the vital channels of the head, sharpening the senses and restoring mental equilibrium."



Accupressure (एक्यूप्रेशर)

Accupressure

Accupressure involves applying precise physical pressure to specific trigger points along the body's meridians to stimulate the natural self-healing process. This therapy effectively releases muscular tension, improves blood circulation, and balances the body's vital energy (Qi). By targeting key pressure points, it reduces stress, alleviates chronic pain, and boosts the immune system, promoting holistic physical and mental well-being.

एक्यूप्रेशर

एक्यूप्रेशर में शरीर की मेरीडियन्स (उर्जा वाहिकाओं) के विशिष्ट बिंदुओं पर सटीक शारीरिक दबाव डाला जाता है ताकि प्राकृतिक स्व.उपचार प्रक्रिया को उत्तेजित किया जा सके। यह धीरे-धीरे मांसपेशियों के तनाव को मुक्त करने, रक्त संचार में सुधार करने और शरीर की आवश्यक उर्जा को संतुलित करने में प्रभावी है। मुख्य दबाव बिंदुओं को लक्षित करके, यह तनाव को कम करता है, पुराने दर्द से राहत दिलाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Accupressure	एक्यूप्रेशर	300/-

Duration : 15 Minute

"Accupressure unlocks the body's internal healing pathways through the power of strategic touch."



Jal & Sutra Neti (जल और सूत्र नेति)

Jal & Sutra Neti

Jal Neti uses a saline rinse, while Sutra Neti employs a waxed cotton thread to systematically cleanse the nasal passages. Together, these yogic purification techniques desensitize the nasal membranes, manage allergies, and clear chronic sinusitis. By removing excess mucus and pollutants, they enhance respiratory efficiency, sharpen the sense of smell, and promote mental clarity by cooling the frontal brain regions.

जल और सूत्र नेति

जल नेति में नमक के पानी का उपयोग किया जाता है, जबकि सूत्र नेति में नासिका मार्गों की व्यवस्थित सफाई के लिए मोम लगे सूती धागे का उपयोग किया जाता है। ये योगिक शुद्धिकरण तकनीकें नाक की झिल्ली को कम संवेदनशील बनाती हैं, अलर्जी को नियंत्रित करती हैं और पुराने साइनस को साफ करती हैं। अतिरिक्त श्लेष्मा और प्रदूषकों को हटाकर, ये श्वसन क्षमता को बढ़ाती हैं, सुंघने की शक्ति को तेज करती हैं और मस्तिष्क के अग्रल हिस्से को ठंडा करके मानसिक स्पष्टता प्रदान करती हैं।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Jal & Sutra Neti	जल और सूत्र नेति	150/-

Duration : 30 Minute

"Neti purifies the breath's gateway, clearing the mind and senses through rhythmic nasal cleansing."

Kunjali Kriya (कुंजल क्रिया)

Kunjali Kriya

Kunjali Kriya is a traditional Shatkarma technique involving the controlled regurgitation of lukewarm saline water to cleanse the upper digestive tract. This practice effectively removes excess mucus, stagnant bile, and undigested food particles, providing immediate relief from acidity, indigestion, and asthma. By stimulating the vagus nerve and purifying the stomach lining, it balances the body's internal pH and fosters mental clarity and emotional release.

कुंजल क्रिया

कुंजल क्रिया एक परंपरागत शटकर्म तकनीक है जिसमें ऊपरी पाचन तंत्र को साफ करने के लिए गुनगुने नमक के पानी का सुनौमित कुंजला (उल्टी) किया जाता है। यह अभ्यास प्रभावी रूप से अतिरिक्त श्लेष्मा, स्थिर पित्त और अधपचचे भोजन के कणों को बाहर निकालता है, जिससे एसिडिटी, बद्धमज्जी और दमा से तत्काल राहत मिलती है। वगस तंत्रिका को उत्तेजित करके और पेट की परत को शुद्ध करके, यह शरीर के आंतरिक पी.एच. को संतुलित करता है और मानसिक स्पष्टता व भावनात्मक मुक्ति को बढ़ावा देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Kunjali Kriya	कुंजल क्रिया	300/-

Duration : 30 Minute

"Kunjali Kriya resets the digestive fire and purifies the core, washing away toxins to restore inner lightness."ansing."

Tratak (त्राटक)

Tratak

Tratak involves a steady, concentrated gaze on a single point, most commonly a ghee lamp flame (Deep), to transcend the restless mind. This practice strengthens the ocular muscles, improves eyesight, and purifies the tear ducts. Mentally, it is a powerful tool for enhancing memory, focus, and willpower, while effectively alleviating insomnia and calming the nervous system through the stabilization of the optic nerve.

त्राटक

त्राटक में अशांत मन को स्थिर करने के लिए किसी एक बिंदु, सामान्यतः घी के दीपक (दीप) की लौ पर निरन्तर और एकाग्रित दृष्टि रखी जाती है। यह अभ्यास आँखों की मांसपेशियों को मजबूत करता है, दृष्टि में सुधार करता है और अप्रुं ग्रंथियों को शुद्ध करता है। मानसिक रूप से, यह स्मृति, एकाग्रता और इच्छाशक्ति को बढ़ाने का एक शक्तिशाली साधन है, जबकि यह दृष्टि तंत्रिका को स्थिर करके अग्निद्रा को प्रभावी रूप से कम करता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Tratak	त्राटक	500/-

Duration : 30 Minute

"Tratak transforms the external flame into internal light, sharpening the vision and stilling the waves of the mind."



Shankha Prakshalan (शंख प्रक्षालन)

Shankha Prakshalan

Shankha Prakshalan is a comprehensive yogic cleansing of the entire gastrointestinal tract, from the mouth to the anus. By consuming lukewarm saline water followed by specific dynamic asanas, the digestive system is flushed of deep-seated toxins, stagnant waste, and impurities. This "Master Cleansing" revitalizes the metabolic rate, cures chronic constipation, and balances the body's PH levels. It effectively purifies the blood and rejuvenates the skin, leading to enhanced energy levels and a profound sense of physical lightness.

शंख प्रक्षालन

शंख प्रक्षालन पूरे पाचन तंत्र की एक व्यापक योगिक शुद्धि है, जो मुँह से लेकर गुदा तक होती है। गुनगुने नमक के पानी के सेवन और विशिष्ट गतिशील आसनों के अभ्यास से, पाचन तंत्र में गहराई से स्थिर विषाक्त पदार्थों, स्थिर अपशिष्ट और अशुद्धियों को बाहर निकाल दिया जाता है। यह "मास्टर क्लींजिंग" चयापचय दर को पुनर्जीवित करती है, पुरानी कब्ज को ठीक करती है और शरीर के पी.एच. स्तर को संतुलित करती है। यह प्रभावी रूप से रक्त को शुद्ध करता है और त्वचा का कायाकल्प करता है, जिससे ऊर्जा के स्तर में वृद्धि होती है और शारीरिक हल्केपन का गहरा अनुभव होता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Shankh Prakshalan	शंख प्रक्षालन	1500/-

Duration : 2 Hours

"Shankha Prakshalan flushes the inner sanctum, washing away the old to awaken a vibrant, revitalized self."



Face Oil Massage (मुख अभ्यंग)

Face Oil Massage

Mukh-Abhyanga is a specialized Ayurvedic facial massage using herbal oils to stimulate vital Marma points. This therapy enhances blood circulation, facilitates lymphatic drainage, and naturally lifts the facial muscles to reduce fine lines. By deeply hydrating the skin layers, it improves complexion, relieves jaw tension, and induces a state of deep mental relaxation by calming the cranial nerves.

मुख अभ्यंग

मुख अभ्यंग एक विशिष्ट आयुर्वेदिक बिपंस मालिश है जिसमें महत्वपूर्ण मर्म बिंदुओं को उत्तेजित करने के लिए हर्बल तेल का उपयोग किया जाता है। यह थेरेपी रक्त संचार को बढ़ाती है, लसीका जल को बाहर निकालने में सहायता करती है और निश्चित रूप से बिपंस मांसपेशियों को उठाती है ताकि बारीक रेखाओं को कम किया जा सके। त्वचा की तहस को गहराई से हाइड्रेट करके, यह रंगत में सुधार करती है, जबड़े के तनाव को दूर करती है और कपाल तंत्रिकाओं को शांत करके मानसिक शिथिलता की स्थिति पैदा करती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Face Oil Massage	मुख अभ्यंग	300/-

Duration : 20 Minute

"Mukh-Abhyanga awakens the skin's natural glow while soothing the mind through the rhythmic touch of healing oils."



Dry Accupuncture (ड्राई एक्यूपंचर)

Dry Accupuncture

Dry Needling involves inserting thin, sterile needles into myofascial trigger points to deactivate "knots" and stimulate a local twitch response. This therapy is highly effective for treating chronic musculoskeletal pain, improving joint range of motion, and accelerating tissue recovery. By inducing a micro-controlled injury, it triggers the body's natural healing chemicals, effectively reducing muscle inflammation and restoring functional movement patterns.

ड्राई एक्यूपंचर

ड्राई नीडलिंग में मांसपेशियों के मर्म बिंदुओं (गिड्डों) को निष्क्रिय करने और स्थानीय दिवच प्रतिक्रिया को उत्तेजित करने के लिए पतली, सट्रेलाइज नीडलस को शरीर में उतारा जाता है। यह थेरेपी पुराने मांसपेशियों के दर्द के उपचार, जोड़ों की गतिशीलता में सुधार करने और उत्तकों के पुनर्जीवन को तेज करने में अत्यधिक प्रभावी है। एक सूक्ष्म, नियंत्रित चोट पहुँचाकर, यह शरीर के प्राकृतिक उपचार रसायनों को उत्तेजित करता है, जिससे मांसपेशियों की सूजन कम होती है और गतिशील कार्य को स्थिर किया जाता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Dry Accupuncture	ड्राई एक्यूपंचर	600/-

Duration : 30 Minute

"Dry Accupuncture targets the core of muscular tension, using precision needles to unlock pain and restore fluid motion."



Moxa (मोक्सा)

Moxa

Moxibustion involves burning dried mugwort (moxa) near specific acupuncture points to facilitate healing through thermal stimulation. This heat therapy strengthens the immune system, expels internal "cold" and "dampness," and significantly improves blood and Qi circulation. It is exceptionally effective for chronic pain, digestive disorders, and menstrual cramps, while providing a deeply grounding and warming effect on the entire nervous system.

मोक्सा

मोक्सिबेशन में तापीय उत्तेजना के माध्यम से उपचार को सुगम बनाने के लिए विशिष्ट एक्युपंचर बिंदुओं के पास सूखे मगवोर्ट (मोक्सा) को जलाया जाता है। यह हीट थेरेपी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करती है, आंतरिक ठंड और नमी को बाहर निकालती है, और रक्त व ऊर्जा (क्यू.आई) के संचार में तेज सुधार करती है। यह पुराने दर्द, पाचन संबंधी विकारों और मासिक धर्म के दर्द के लिए अत्यधिक प्रभावी है, साथ ही यह पूरे तंत्रिका तंत्र पर गहरा और गरम प्रभाव प्रदान करती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Moxa	मोक्सा	150/-

Duration : 15 Minute

"Moxa infuses the body with sacred warmth, melting away stagnant cold to ignite the natural flow of life force."



Dry Cupping (ड्राई कपिंग)

Dry Cupping

Dry Cupping involves creating a vacuum on the skin using glass, plastic, or silicone cups to pull underlying tissues upward. This negative pressure effectively increases blood flow to the area, loosens myofascial adhesions, and draws metabolic waste from deep muscle layers to the surface for lymphatic drainage. It is highly beneficial for relieving chronic muscle stiffness, reducing inflammation, and accelerating recovery from athletic injuries by enhancing cellular repair.

ड्राई कपिंग

ड्राई कपिंग में त्वचा पर बिलास, प्लास्टिक या सिलिकोन के कप का उपयोग करके वैक्यूम (निर्वात) बनाया जाता है ताकि निचले उत्तकों को ऊपर की ओर खींचा जा सके। यह नकारात्मक दबाव प्रभावी रूप से उस क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है, मांसपेशियों की जकड़न को ढीला करता है और गहरी तहसीं से अपशिष्ट को लसीका निकास के लिए सतह पर लाता है। यह पुरानी मांसपेशियों की जकड़न को कम करने, सूजन को हटाने और कोशिकीय मरम्मत को तेज करके खेल चोटों से उभरने में अत्यधिक सहायक है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Dry Cupping	ड्राई कपिंग	500/-

Duration : 20 Minute

"Dry Cupping uses the power of suction to lift away tension and invite fresh circulation into the deepest fibers of the body."



Oil Cupping (तेल कपिंग)

Oil Cupping

Oil Cupping, or moving cupping, combines suction with the fluidity of massage by gliding cups over oiled skin. This technique creates a rhythmic stretch and pull that effectively breaks down fascia adhesions, improves lymphatic drainage, and flushes out metabolic waste. It is superior for covering larger surface areas, enhancing skin elasticity, and relieving deep-seated muscular fatigue while providing a deeply relaxing, sedative effect on the nervous system.

तेल कपिंग

ऑयल कपिंग या मूविंग कपिंग में तेल लगी त्वचा पर कप को फिसलाकर दबाव और मालिश दोनों का लाभ दिया जाता है। यह तकनीक एक लयबद्ध खिंचाव पैदा करती है जो शरीर की जकड़न को तोड़ने, लसीका निकास में सुधार करदम और कोशिकीय अपशिष्ट को बाहर निकालने में प्रभावी है। यह बड़े शारीरिक क्षेत्रों के उपचार, त्वचा के लचीलेपन को बढ़ाने और गहरी मांसपेशियों की थकान को दूर करने के लिए विशिष्ट है, साथ ही यह तंत्रिका तंत्र पर गहरा आरामकायक प्रभाव डालती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Oil Cupping	तेल कपिंग	600/-

Duration : 20 Minute

"Oil Cupping flows across the body like a deep-tissue wave, lifting away stagnation and restoring effortless mobility."



Blood Letting Cupping (हिजामा)

Blood Letting Cupping

Blood Letting Cupping involves making tiny, superficial incisions on the skin before applying suction to extract a small amount of "stagnant" or toxin-laden blood. This therapeutic process effectively detoxifies the circulatory system, reduces systemic inflammation, and stimulates the production of fresh red blood cells. It is widely used to treat chronic pain, high blood pressure, and skin disorders by clearing deep-seated blockages and balancing the body's internal humors.

हिजामा

ब्लड लेटिंग कपिंग (हिजामा) में शरीर से थोड़ी मात्रा में स्थिर या विषाक्त रक्त को बाहर निकालने के लिए त्वचा पर सतही चीरे लगाकर कपिंग का उपयोग किया जाता है। यह प्रक्रिया रक्त संचार तंत्र को प्रभावी रूप से डिटॉक्स करती है, शरीर की सूजन को कम करती है और ताजा लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को उत्तेजित करती है। यह पुराने दर्द, उच्च रक्तचापक और त्वचा के विकार के उपचार के लिए उपयोगी है, जिसे शरीर की गहरी जकड़न दूर होती है और आंतरिक संतुलन बनाता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Blood Letting Cupping	हिजामा	800/-

Duration : 20 Minute

"Oil Cupping flows across the body like a deep-tissue wave, lifting away stagnation and restoring effortless mobility."



Aushadhilepan (औषधीलेपन)

Aushadhilepan

Aushadhilepan is the localized application of a warm, thick medicinal herbal paste (Lepa) to specific body parts. This therapy is highly effective for reducing localized inflammation, relieving joint pain, and healing skin conditions. By allowing the medicinal properties of the herbs to penetrate deep into the tissues, it balances the Doshas, improves circulation in the affected area, and accelerates the healing of injuries or swellings.

औषधीलेपन

औषधीलेपन शरीर के विशिष्ट हिस्से पर गरम और गाढ़े औषधीय हर्बल लेप (लोप) को लगाने की एक प्रक्रिया है। यह धीरे-धीरे स्थानीय सूजन को कम करने, जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने और त्वचा के रोगों को ठीक करने में अत्यधिक प्रभावी है। जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को उत्तकों में गहराई तक पहुँचने देकर, यह दोषों को संतुलित करता है, प्रभावित क्षेत्र में रक्त संचार में सुधार करता है और चोट या सूजन के उपचार को तेज करता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Aushadhilepan	औषधीलेपन	1500/-

Duration : 45 Minute

"Aushadhilepan delivers the concentrated essence of herbs directly to the source of pain, drawing out heat and restoring tissue health."



Herbal Skin Revival (औष ग्लो)

Herbal Skin Revival

Herbal Skin Revival is a holistic facial treatment that uses premium Ayurvedic herbs and botanical extracts to restore the skin's natural vitality. This therapy focuses on deep detoxification, intense hydration, and stimulating collagen production. It effectively reverses environmental damage, lightens hyperpigmentation, and smoothens skin texture, resulting in a luminous "Aush Glow" that radiates health from the deeper dermal layers.

औष ग्लो

हर्बल स्किन रिवाइवल एक समग्र बिपंश उपचार है जिसमें त्वचा की प्राकृतिक जीवतता को पुनः स्थिति करने के लिए प्रीमियम आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और वनस्पतिक ओ का उपयोग किया जाता है। यह थेरेपी गहन डिटोक्सिफिकेशन, तीव्र हाइड्रेशन और कोलीजन के उत्पादन को उत्तेजित करने पर ध्यान केन्द्रित करती है। यह पर्यावरणीय क्षति को ठीक करने, पिग्मेंटेशन को कम करने और त्वचा की बनावट को कोमल बनाने में प्रभावी है, जिससे एक चमकदार "औष ग्लो" आता है जो त्वचा की गहरी तहों से स्वास्थ्य को दर्शाता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Herbal Skin Revival	हर्बल स्किन ग्लो	1200/-

Duration : 45 Minute

"Aush Glow breathes new life into the complexion, blending ancient botanicals to unveil a timeless, natural radiance."



Aroma Oil Massage (अरोमा ऑयल मालिश)

Aroma Oil Massage

Aroma Oil Massage combines the therapeutic power of touch with the physiological effects of essential oils. These concentrated plant extracts are absorbed through the skin and inhaled, directly affecting the brain's limbic system to regulate mood and stress. This therapy effectively boosts lymphatic drainage, eases muscle tension, and improves sleep quality. Depending on the blend used, it can either energize the body or provide profound emotional grounding and relaxation.

अरोमा ऑयल मालिश

अरोमा ऑयल मालिश स्पर्श की उपचारक शक्ति को आवश्यक तेलों के शारीरिक प्रभावों के साथ जोड़ती है। जड़ी-बूटियों के ये सादक तेल त्वचा के माध्यम से अवशोषित होते हैं और सूँघने पर सीधे मस्तिष्क के लिम्बिक तंत्र को प्रभावित करते हैं, जो मनोदिशा और तनाव को नियंत्रित करता है। यह थेरेपी लसीका निकास को बढ़ाने, मांसपेशियों के तनाव को कम करने और निंद की गुणवत्ता में सुधार करने में प्रभावी है। उपयोग किए गए मिश्रण के आधार पर, यह शरीर को ऊर्जावान बना सकती है या गहरी मानसिक शांति और शिथिलता प्रदान कर सकती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Aroma Oil Massage	अरोमा ऑयल मालिश	1000/-

Duration : 45 Minute

"Aroma Oil Massage harmonizes the senses, using nature's finest essences to heal the body and quiet the mind."



Mud Pack (मिट्टी लेपन)

Mud Pack

Mud Pack therapy utilizes mineral-rich earth to absorb systemic toxins and reduce internal body heat. When applied, the mud retains moisture and coolness, effectively improving blood circulation and toning the skin. It is highly beneficial for treating skin inflammations, digestive disorders, and chronic headaches, while its high mineral content nourishes the tissues and leaves the skin feeling firm and revitalized.

मिट्टी लेपन

मिट्टी लेपन थेरेपी शरीर के विषाक्त पदार्थों को अवशोषित करने और आंतरिक गर्मी को कम करने के लिए खनिज समृद्ध मिट्टी का उपयोग करती है। जब इसे लगाया जाता है, तो मिट्टी नमी और शीतलता को टिकाए रखती है, जो प्रभावी रूप से रक्त संचार में सुधार करती है और त्वचा को टोन करती है। यह त्वचा की जलन, पाचन विकारों और पुराने सिर दर्द के उपचार के लिए अत्यधिक लाभकारी है, जबकि इसका उच्च खनिज तत्व उत्तकों को पोषण देता है और त्वचा को मजबूत व पुनर्जीवित बनाता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Mud Pack	मिट्टी लेपन	500/-

Duration : 30 Minute

"A Mud Pack draws out impurities through the earth's cooling touch, grounding the body and clarifying the skin."



Hot & Cold Pack (गर्म व ठंडा पैक)

Hot & Cold Pack

Contrast therapy utilizes thermal stress to induce vasodilation (heat) and vasoconstriction (cold). This "vascular pumping" action accelerates the removal of metabolic waste and reduces inflammatory cytokines. Physically, it alleviates muscle soreness and enhances tissue elasticity. Mentally, the sensory shift grounds the nervous system, reducing perceived pain levels and promoting a state of alert relaxation.

गर्म व ठंडा पैक

कांटास्ट थेरेपी थर्मल स्ट्रेस का उपयोग कोशिकाओं के फैलाव (गर्म) और सिकुड़ाव (ठंडा) के लिए करती है। यह 'वास्कुलर पंपिंग' काम को तेज करके तापूचयी कचरे को हटाता है और सूजन कम करता है। शारीरिक रूप से, यह मांसपेशियों के दर्द को कम करता है और लचीलापन बढ़ाता है। मानसिक रूप से, यह बदलाव तंत्रिका तंत्र को स्थिर कर दर्द को कम करता है और तनाव मुक्त तेजस्वी शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Hot & Cold Pack	गर्म और ठंडा पैक	300/-

Duration : 30 Minute

"Healing is found in the rhythmic dance between the fire of activation and the stillness of the frost."



Asthma Chest Pack (अस्थमा चेस्ट पैक)

Ashtma Chest Pack

The Asthma Chest Pack facilitates bronchodilation by applying localized heat, which relaxes the smooth muscles of the airways. Physiologically, it increases pulmonary circulation and thins mucosal secretions, making expectoration easier. Mentally, the soothing warmth downregulates the sympathetic nervous system, reducing the anxiety and chest tightness often associated with respiratory distress.

अस्थमा चेस्ट पैक

अस्थमा चेस्ट पैक स्थानीय ताप के माध्यम से ब्रोंकोडाइलेशन (श्वास नली का फैलाव) करता है, जो वायु मार्ग की कोशिकाओं को आराम देता है। शारीरिक रूप से, यह फेफड़ों के रक्त संचार को बढ़ाता है और बलगम को पतला करके निकालने में मदद करता है। मानसिक रूप से, यह सौम्य ताप तां त्रिका तंत्र को शांत करता है और सांस की तकलीफ से होने वाली घबराहट और ज कड़न को कम करता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Ashtma Chest Pack	अस्थमा चेस्ट पैक	500/-

Duration : 1 Hour

"Breath is the bridge which connects life to consciousness,
and warmth is the key that opens the gate."



Karna Puranam (कर्ण पूरणम)

Karna Puranam

Karna Puranam involves filling the ears with warm, medicated oils to pacify the auditory nervous system. Physiologically, it lubricates the ear canal, softens impacted cerumen, and strengthens the delicate tympanic structures. Mentally, this practice deeply grounds the individual, reducing symptoms of tinnitus, vertigo, and insomnia by calming the cranial nerves and reducing hyper-sensitivity to external stimuli.

कर्ण पूरणम

कर्ण पूरणम में कानों को गरम, औषधीय तेलों से भरा जाता है ताकि श्रवण तंत्र त्रिका तंत्र को शांत किया जा सके। शारीरिक रूप से, यह कान की नली को चिकना करता है, जो मंत्र की गंधगी को नरम करता है और कान के परदे की संरचना को मजबूत बनाता है। मानसिक रूप से, यह अभ्यास टिनिटस, चक्कर और निद्राहीनता के लक्षणों को कम करता है और बाहरी दबाव के प्रति अति-संवेदनशीलता को कम करके शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Karna Puranam	कर्ण पूरणम	200/-

Duration : 20 Minute

"In the sanctuary of silence, the soul hears the subtle whispers of its own healing."



Baluka Swedan (बालूका स्वेदन)

Baluka Swedan

Baluka Swedan is a dry sudation therapy utilizing heated sand to induce vasodilation and metabolic acceleration. Physiologically, it is highly effective for "Amavata" (rheumatoid conditions) as the dry heat absorbs excess moisture (edema) and reduces joint stiffness without increasing humidity. Mentally, the heavy, grounding pressure of the sand bags provides a calming effect on the nervous system, alleviating chronic pain fatigue and promoting physical lightness.

बालूका स्वेदन

बालूका स्वेदन गरम रेत के माध्यम से शरीर के रक्त संचार को तेज करता है। शारीरिक रूप से, यह 'आमवात' जैसे जोड़ों के दर्द में अत्यंत लाभकारी है क्योंकि यह सूखी गर्मी अतिरिक्त सूजश को सोख लेती है और ज कड़न को दूर करती है। मानसिक रूप से, रेत की निश्चित ताप और दबाव तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और दर्द से होने वाली थकान को कम करके शरीर को हल्का बनाता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Baluka Swedan	बालूका स्वेदन	500/-

Duration : 30 Minute

"Like the sun warming the ancient earth,
the dry heat of the sands draws out the heaviness of the soul."



Potli Massage (पोटली मसाज)

Potli Massage

Potli massage utilizes thermotherapy and pharmacodynamics as herbal nutrients are absorbed through the skin. Physiologically, the heat dilates capillaries, improving lymphatic drainage and flushing out metabolic toxins. It is exceptionally effective for reducing muscle spasms and joint inflammation. Mentally, the rhythmic tapping and aromatic steam stabilize the Vata dosha, inducing a deep meditative state and relieving chronic stress-induced fatigue.

पोटली मालिश

पोटली मसाज ताप और औषधीय तेलों के माध्यम से रक्त संचार को बढ़ाती है। शारीरिक रूप से, यह ताप सूजन को कम करता है और ज कड़ी मांसपेशियों को आराम देता है। यह 'लिफेटिक ड्रेनेज' को तेज करके शरीर की गंदगी को बाहर निकालता है। मानसिक रूप से, यह तालबद्ध अभ्यास तां त्रिका तंत्र को स्थिर करता है और तनाव व थकान को दूर करके गहरती शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Potli Massage	पोटली मालिश	1000/-

Duration : 45 Minute

"In the gentle warmth of the pottali,
the body releases its burdens and the mind finds its rhythmic peace."



Mitti Patti (मिट्टी पट्टी)

Mitti Patti

Mitti Patti utilizes the thermoregulatory and absorbent properties of earth to stabilize core body temperature and extract morbid toxins. Physiologically, it induces a cooling effect that constricts dilated blood vessels, making it highly effective for reducing internal inflammation, improving digestion, and relieving congestion in the pelvic organs. Mentally, the primordial connection to the earth element grounds the nervous system, significantly reducing irritability, anxiety, and heat-induced mental fatigue.

मिट्टी पट्टी

मिट्टी पट्टी पृथ्वी तत्व की ठंडक और अवशोषक गुणों का उपयोग कर शरीर के तापमान को स्थिर करती है। शारीरिक रूप से, यह आंतरिक सूजन को कम करती है, पाचन में सुधार करती है और पेट के अंगों की गंदगी को बाहर निकालती है। मानसिक रूप से, यह अभ्यास तंत्रिका तंत्र को स्थिर करता है, चिड़चिड़ापन और तनाव को दूर करके गहराई मानसिक शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Mitti Patti	मिट्टी पट्टी	1000/-

Duration : 30 Minute

"In the silent embrace of the earth,
the fire of the body finds its cool and steady center."



Marma Therapy (मर्म चिकित्सा)

Marma Therapy

Marma therapy targets vital anatomical junctions where muscles, veins, ligaments, bones, and joints meet. Physiologically, stimulating these points triggers the release of neurotransmitters and improves the flow of Prana (vital energy) through the Nadis. It enhances cellular repair, balances endocrine function, and relieves chronic pain. Mentally, it clears emotional blockages stored in the physical body, reducing psychosomatic stress and fostering a profound sense of inner equilibrium.

मर्म चिकित्सा

मर्म चिकित्सा शरीर के उन 'अनिवार्य अंगों' को लक्षित करती है जहां मांसपेशियां, नकें, हड्डियां और जोड़ मिलते हैं। शारीरिक रूप से, इन बिंदुओं को उत्तेजित करने से 'प्राण' का प्रवाह तेज होता है, जो कोशिकाओं की मरम्मत करता है और अंतःस्त्रावी तंत्रिका को संतुलित करता है। मानसिक रूप से, यह अभ्यास दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालता है, मानसिक तनाव को कम करता है और आंतरिक संतुलन देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Marma Therapy	मर्म चिकित्सा	500/-

Duration : 15 Minute

"Touch the sacred points where the spirit meets the clay,
and let the river of life flow once more."



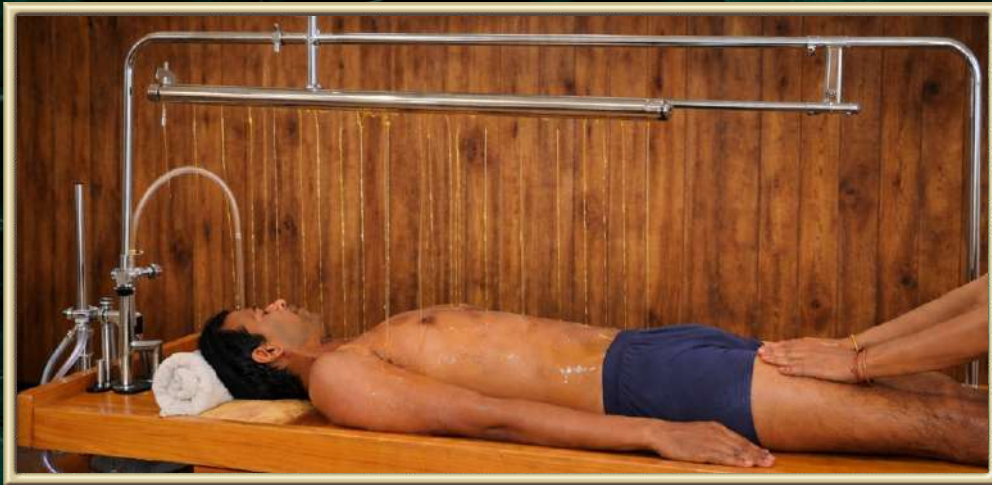
Sarwang Dhara (सर्वांग धारा)

Sarwang Dhara

Sarwang Dhara, often called the "oil bath," provides a profound thermo-sensory experience that recalibrates the autonomic nervous system. Physiologically, the consistent temperature and pressure of the oil enhance peripheral circulation, lubricate the skin and subcutaneous tissues, and facilitate the removal of lactic acid from tired muscles. Mentally, this continuous tactile stimulation induces a deep "Alpha" brainwave state, effectively treating chronic anxiety, burnout, and neurological exhaustion.

सर्वांग धारा

सर्वांग धारा, जिसे 'तेल सनान' भी कहा जाता है, शरीर के तंत्रिका तंत्र को स्थिर करती है। शारीरिक रूप से, तेल का निश्चित तापमान और दबाव रक्त संचार को तेज करता है, कोशिकाओं को चिकना करता है और मांसपेशियों की थकान को दूर करता है। मानसिक रूप से, यह निरंतर अभ्यास तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, तनाव और मानसिक थकान को कम करके गहरी शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Sarwang Dhara	सर्वांग धारा	2500/-

Duration : 45 Minute

"In the golden stream of stillness,
every cell remembers its capacity for peace."



Electro Accupuncture (इलेक्ट्रो-एक्यूंपंचर)

Electro Acupuncture

Electro-acupuncture enhances traditional needle therapy by applying a continuous micro-current to specific bio-electric points. Physiologically, this creates a stronger stimulus for the release of endogenous opioids (endorphins and enkephalins), significantly increasing the threshold for chronic pain. It promotes rapid tissue regeneration by stimulating local blood flow and modulating motor neuron activity. Mentally, the rhythmic frequency helps regulate the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, reducing cortisol levels and alleviating symptoms of clinical anxiety and depression.

इलेक्ट्रो एक्यूंपंचरिंग

इलेक्ट्रो-एक्यूंपंचरिंग परम्परागत सुई चिकित्सा को विशिष्ट 'माइक्रो-करंट' के माध्यम से तेज करती है। शारीरिक रूप से, यह उत्तेजना शरीर के प्राकृतिक दर्द निवारक तत्वों (एंडोर्फिन) को निकालती है, जो तेज दर्द को कम करती है। यह रक्त संचार को तेज करके कोशिकाओं की मरम्मत करती है। मानसिक रूप से, यह तालबद्ध आंत निरंतर अभ्यास तांत्रिका तंत्र को स्थिर करता है, तनाव के हार्मोन को कम करता है और गहरती मानसिक शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Electro Acupuncture	इलेक्ट्रो एक्यूंपंचरिंग	800/-

Duration : 30 Minute

"Where the spark of science meets the wisdom of the meridians,
the body finds its electric rhythm of recovery."



Raktamokshana (रक्तमोक्षण)

Rakthamokshana

Raktamokshana is a systemic detoxification procedure designed to expel vitiated blood and localized toxins. Physiologically, it reduces the workload on the liver, clears arterial congestion, and stimulates the bone marrow to produce fresh, oxygenated erythrocytes. It is highly effective for chronic skin disorders, gout, and hypertension. Mentally, the release of "pittic" heat from the bloodstream reduces aggressive tendencies, irritability, and mental burnout, leading to a cooled and stabilized psyche.

रक्तमोक्षण

रक्तमोक्षण शरीर से गंदे खून और विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने की एक विशिष्ट शुद्धि प्रक्रिया है। शारीरिक रूप से, यह लिवर के काम को आसान करता है, नकों की ज कड़न को दूर करता है और शरीर में नया व ताजा खून बनाने में मदद करता है। यह तेजश्वी तांचा रोग और उच्च रक्त चाप को कम करने में अत्यंत लाभकारी है। मानसिक रूप से, यह खून की अतिरिक्त गर्मी को निकाल कर गुस्से और तनाव को कम करता है और शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Rakthamokshana	रक्तमोक्षण	600/-
Leech Therapy	लीच थेरेपी	300/- (+ 200/- Per Leach)

Duration : 25 Minute

“As the river is cleansed of its silt,
the life force flows with renewed clarity and vigor.”



Agni Karma (अग्निकर्म)

Agni Karma

Agnikarma involves the application of controlled heat to specific points to treat chronic musculoskeletal disorders. Physiologically, the high temperature destroys pain-transmitting receptors and resolves deep-seated "Ama" (metabolic toxins) within the ligaments and tendons. It increases local metabolism and initiates a rapid healing response in avascular tissues where regular medicine struggles to reach. Mentally, the immediate relief from long-term debilitating pain provides a profound psychological breakthrough, restoring the individual's confidence in their physical mobility.

अग्निकर्म

अग्निकर्म शरीर के विशिष्ट बिंदुओं पर निश्चित ताप के माध्यम से हड्डी और मांसपेशियों के पुराने दर्द को ठीक करता है। शारीरिक रूप से, यह तेज ताप दर्द पहुंचाने वाली कोशिकाओं को समाप्त करता है और गहराई में छिपे विषाक्त तत्वों को तोड़ता है। यह उन जोड़ों में शक्ति संचार तेज करता है जहां अन्य दवाईयां नहीं पहुंच पाती हैं। मानसिक रूप से, पुराने दर्द से तुरंत आराम मिलने पर आत्मविश्वास बढ़ता है और मानसिक तनाव दूर होता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Agni Karma	अग्निकर्म	600/-

Duration : 20 Minute

**"The sacred fire consumes the root of pain,
leaving behind the ashes of discomfort and the light of recovery."**



Vaginal Tampon (योनि पिचू)

Vaginal Tampon

Yoni Pichu is a specialized gynecological therapy involving the insertion of a sterile gauze soaked in medicated oil or decoction into the vaginal canal. Physiologically, it promotes mucosal healing, balances vaginal pH, and strengthens the pelvic floor muscles. It is highly effective for treating chronic infections, dryness, and uterine displacements (prolapse). Mentally, by stabilizing the "Apana Vayu" (downward energy), it alleviates the irritability and emotional swings associated with hormonal imbalances and menstrual disorders.

योनि पिचू

योनि पिचू एक विशिष्ट स्त्री रोग चिकित्सा है जिसमें औषधीय तेल या काढ़े में भिगोया हुआ साफ कपड़ा या रुई को योनि मार्ग में रखा जाता है। शारीरिक रूप से, यह अभ्यास कोशिकाओं की मरम्मत करता है, पीचू को संतुलित करता है और पेड़ की मांसपेशियों को मजबूती देता है। यह सूजश और सूखेपन को दूर करने में अत्यंत लाभकारी है। मानसिक रूप से, यह 'अपान वायु' को संतुलित करता है, जो हार्मोन के असंतुलन से होने वाले चिड़चिड़ापन और तनाव को दूर करता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Vaginal Tampon	योनि पिचू	300/-

"In the sacred space of creation, the gentle flow of oil restores the balance of life's deepest rhythms."



Nadi Swedan (नाड़ी स्वेदन)

Nadi Swedan

Nadi Swedan is a specialized localized steam therapy where a continuous stream of herbal vapor is directed through a tube (nadi) to specific body parts. Physiologically, the focused heat penetrates deep into the tissues, liquefying "Ama" (toxins) and dilating the Srotas (channels) to improve circulation and mobility. It is exceptionally effective for localized conditions like arthritis, muscle spasms, and "Vata" disorders. Mentally, the warmth and herbal aromas soothe the peripheral nervous system, reducing the mental irritability caused by chronic physical stiffness.

नाड़ी स्वेदन

नाड़ी स्वेदन एक विशिष्ट 'स्थानीय सिसकार' चिकित्सा है जिसमें औषधीय पाप को एक नली के माध्यम से शरीर के विशिष्ट अंगों पर डाला जाता है। शारीरिक रूप से, यह गहराई तक असर करके विषाक्त तत्वों को पिघलाती है और रक्त संचार को तेज करती है। यह जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की ज कड़न को दूर करने में अत्यंत लाभकारी है। मानसिक रूप से, यह सौम्य गर्मी तंत्रिका तंत्र को आराम देती है और मांसपेशियों की ज कड़न से होने वाले तनाव को कम करती है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Nadi Swedan	नाड़ी स्वेदन	500/-

Duration : 20 Minute

"Like a warm breeze clearing the morning mist,
the healing steam opens the hidden paths of the body."



Sound Healing (ध्वनि चिकित्सा)

Sound Healing

Sound healing utilizes vibrational frequencies to entrain brainwaves and synchronize cellular resonance. Physiologically, specific hertz frequencies (like 432Hz or 528Hz) lower blood pressure, reduce heart rate variability, and stimulate the vagus nerve. This promotes the release of nitric oxide, which dilates blood vessels and boosts immune function. Mentally, the acoustic resonance shifts the brain from "Beta" (alert) to "Theta" (meditative) states, dissolving subconscious emotional blockages and treating insomnia, trauma, and chronic anxiety.

ध्वनि चिकित्सा

ध्वनि चिकित्सा (नाद चिकित्सा) शरीर की कोशिकाओं को निश्चित 'आंत तरंगों' के साथ संतुलित करती है। शारीरिक रूप से, विशिष्ट ध्वनि तरंगे तांत्रिका तंत्र को शांत करती हैं, रक्त चाप को कम करती हैं और ध्वनि तंत्रिका को उत्तेजित करके रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती हैं। मानसिक रूप से, यह अभ्यास दिमाग को 'थिटा' अवस्था में ले जाता है, जो दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालता है, निद्राहीनता को दूर करता है और गहरती शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Sound Healing	ध्वनि चिकित्सा	600/-

Duration : 20 Minute

"The universe is composed of rhythm and melody; when we align our vibration with the whole, healing becomes the natural song of the body."



Yoga Nidra (योग निद्रा)

Yoga Nidra

Yoga Nidra is a systematic form of guided relaxation that maintains consciousness at the threshold between wakefulness and sleep. Physiologically, it activates the parasympathetic nervous system, significantly reducing cortisol and promoting the repair of damaged tissues through deep biological rest. One hour of Yoga Nidra is often cited as being equivalent to four hours of conventional sleep. Mentally, it allows the practitioner to plant a Sankalpa (resolve) in the subconscious mind, effectively rewiring habit patterns, healing deep-seated trauma, and expanding creative intuition.

योग निद्रा

योग निद्रा एक तो तौर पर 'निर्देशित आराम' की प्रक्रिया है जो जाग्रति और निद्रा के बीच की स्थिति है। शारीरिक रूप से, यह तांत्रिका तंत्र को अत्यंत शांति देती है, तनाव के हार्मोन को कम करती है और शरीर की मरम्मत की प्रक्रिया को तेज करती है। एक घंटे की योग निद्रा को चार घंटे की निद्रा के बराबर माना जाता है। मानसिक रूप से, यह दबी हुई भावनाओं को दूर करके दिमाग को नये सिरे से तैयार करती है और गहरती मानसिक शांति देता है।



Therapeutic Options	चिकित्सा विकल्प	Price
Yoga Nidra	योग निद्रा	1000/-

Duration : 45 Minute

"In the stillness of Yoga Nidra, the body rests, the mind sleeps, but the soul remains awake in its own light."

About Wellness Programs

Nestled in the tranquil spiritual environment of Haridwar, the Aushadhiyam Wellness Program offers an exclusive residential healing retreat designed for those seeking complete rejuvenation of body, mind, and spirit. Our integrative multipathway approach combines the timeless wisdom of Ayurveda, Yoga, Naturopathy, Physiotherapy, and other holistic therapies, delivered through carefully designed personalized wellness plans. Each program includes therapeutic treatments such as Panchakarma, yoga sessions, dietary guidance, and expert medical consultations aimed at detoxification, stress relief, and long-term health restoration. Guests are accommodated at Shreeniwas, a serene and comfortable retreat residence where nature, peace, and healing coexist. The program includes premium accommodation and wholesome sattvic meals, thoughtfully prepared to complement the therapeutic process. Surrounded by greenery and the sacred atmosphere of Haridwar, this retreat provides an ideal setting to disconnect from the stresses of modern life and reconnect with natural wellness. At Aushadhiyam, our vision is not merely treatment, but a transformative wellness experience that promotes lasting vitality, balance, and inner harmony.

वेलनेस कार्यक्रम

हरिद्वार के शांत, आध्यात्मिक और पवित्र वातावरण में स्थित औषधियम वेलनेस प्रोग्राम एक विशिष्ट आवासीय स्वास्थ्य एवं पुनरुत्थान केंद्र है, जिसे शरीर, मन और आत्मा के समग्र पुनर्जीवन की खोज करने वाले लोगों के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया है। हमारा समन्वित मल्टीपैथी दृष्टिकोण आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, फिजियोथेरेपी तथा अन्य समग्र उपचार पद्धतियों के शाश्वत ज्ञान को आधुनिक स्वास्थ्य अवधारणाओं के साथ जोड़ते हुए व्यक्तिगत रूप से तैयार किए गए वेलनेस प्रोग्राम के माध्यम से प्रदान करता है। प्रत्येक कार्यक्रम में पंचकर्म चिकित्सा, योग सत्र, आहार परामर्श तथा विशेषज्ञ चिकित्सकीय सलाह शामिल होती है, जिनका उद्देश्य शरीर की शुद्धि (डिटॉक्स), तनाव मुक्ति तथा दीर्घकालिक स्वास्थ्य पुनर्स्थापन करना है। अतिथियों के लिए श्रीनिवास (Shreeniwas) में शांत, स्वच्छ और आरामदायक आवास की व्यवस्था की गई है, जहाँ प्रकृति, शांति और उपचार का अद्वितीय संगम अनुभव किया जा सकता है। इस कार्यक्रम में उत्तम श्रेणी का आवास और पौष्टिक सात्विक भोजन भी शामिल है, जिसे उपचार प्रक्रिया के अनुकूल विशेष रूप से तैयार किया जाता है। हरियाली से घिरे और हरिद्वार के पवित्र वातावरण में स्थित यह वेलनेस रिट्रीट आधुनिक जीवन की भागदौड़ और तनाव से दूर होकर प्राकृतिक स्वास्थ्य के साथ पुनः जुड़ने का आदर्श अवसर प्रदान करता है। औषधियम में हमारा उद्देश्य केवल उपचार प्रदान करना नहीं, बल्कि ऐसा परिवर्तनकारी वेलनेस अनुभव देना है जो जीवन में दीर्घकालिक ऊर्जा, संतुलन और आंतरिक सामंजस्य को प्रोत्साहित करे।



Shreeniwas

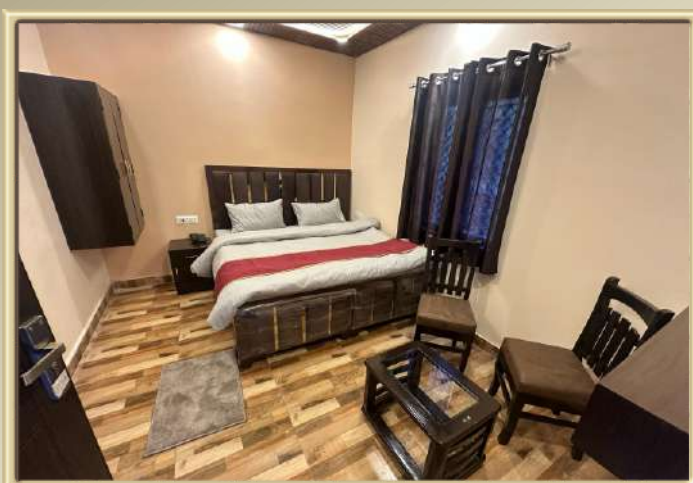
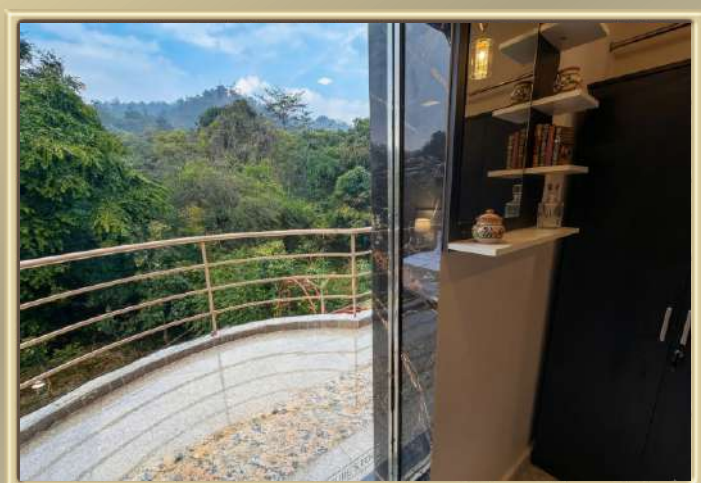
Nestled in the tranquil spiritual environment of Haridwar, the Aushadhiyam Wellness Program offers an exclusive residential healing retreat designed for those seeking complete rejuvenation of body, mind, and spirit. Our integrative multipathway approach combines the timeless wisdom of Ayurveda, Yoga, Naturopathy, Physiotherapy, and other holistic therapies, delivered through carefully designed personalized wellness plans. Each program includes therapeutic treatments such as Panchakarma, yoga sessions, dietary guidance,

and expert medical consultations aimed at detoxification, stress relief, and long-term health restoration. Guests are accommodated at Shreeniwas, a serene and comfortable retreat residence where nature, peace, and healing coexist. The program includes premium accommodation and wholesome sattvic meals, thoughtfully prepared to complement the therapeutic process. Surrounded by greenery and the sacred atmosphere of Haridwar, this retreat provides an ideal setting to disconnect from the stresses of modern life and reconnect with natural wellness. At Aushadhiyam, our vision is not merely treatment, but a transformative wellness experience that promotes lasting vitality, balance, and inner harmony.

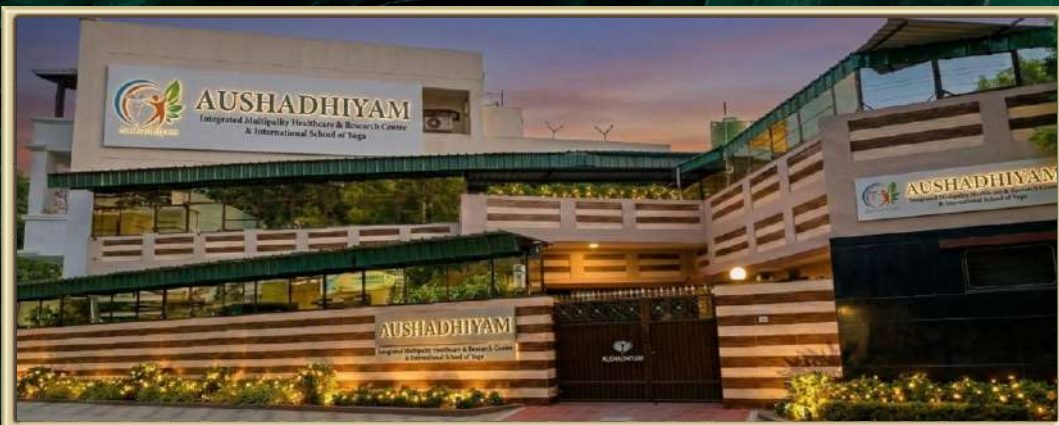


श्रीनिवास - हरिद्वार की आध्यात्मिक नगरी में एक शांत एवं सुकून भरा प्रवास श्रीनिवास (Shreeniwas) हरिद्वार के बिल्वकेश्वर कॉलोनी के शांत और प्राकृतिक वातावरण में स्थित एक आरामदायक एवं सुकूनदायक रिट्रीट है, जहाँ अतिथियों को आराम, प्रकृति और आध्यात्मिकता का सुंदर संगम अनुभव होता है। यह संपत्ति हरिद्वार रेलवे स्टेशन और बस स्टैंड से मात्र 1.5 किमी की दूरी पर स्थित है, तथा अतिथियों की सुविधा के लिए निःशुल्क पिक-अप और ड्रॉप सुविधा भी उपलब्ध कराई जाती है, जिससे आगमन और प्रस्थान दोनों ही सहज और आरामदायक बनते हैं। हरियाली से घिरे इस स्थान

का पवित्र मां गंगा के निकट होना इसे विश्राम, आध्यात्मिक प्रवास और वेलनेस स्टे के लिए अत्यंत उपयुक्त बनाता है। श्रीनिवास के आसपास हरिद्वार के अनेक प्रमुख धार्मिक और आध्यात्मिक स्थल स्थित हैं। बिल्वकेश्वर महादेव मंदिर यहाँ से केवल 1 किमी दूर है, जबकि पवित्र गंगा घाट मात्र 1.2 किमी की दूरी पर है, जहाँ अतिथि गंगा की दिव्य आध्यात्मिकता का अनुभव कर सकते हैं। विश्व प्रसिद्ध हर की पैड़ी यहाँ से लगभग 3 किमी दूर है, जहाँ प्रतिदिन होने वाली भव्य गंगा आरती दर्शनार्थियों को मंत्रमुग्ध कर देती है। इसके अतिरिक्त श्रद्धालु मनसा देवी मंदिर (2.3 किमी) और चंडी देवी मंदिर (3.6 किमी) भी आसानी से जा सकते हैं, जो इस क्षेत्र के प्रमुख शक्तिपीठों में से हैं। प्रकृति प्रेमियों के लिए श्रीनिवास का स्थान विशेष आकर्षण रखता है, क्योंकि यह राजाजी टाइगर रिजर्व के समीप स्थित है, जहाँ वन्य जीवन और प्राकृतिक सौंदर्य का अद्भुत अनुभव प्राप्त किया जा सकता है। राजाजी टाइगर रिजर्व का फॉरेस्ट सफारी पॉइंट यहाँ से लगभग 2.5 किमी दूर है, जो वन्यजीव और प्रकृति भ्रमण के इच्छुक अतिथियों के लिए एक उत्कृष्ट अवसर प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त निकटवर्ती धार्मिक स्थलों में नीलेश्वर महादेव मंदिर (4 किमी) तथा दक्ष महादेव मंदिर (5 किमी) भी प्रमुख दर्शनीय स्थल हैं। दूर से आने वाले अतिथियों के लिए देहरादून का जॉली ग्रांट हवाई अड्डा लगभग 40 किमी की दूरी पर स्थित है, जो लगभग 30-40 मिनट की यात्रा में पहुँचा जा सकता है। शांत वातावरण, प्रमुख मंदिरों के निकट सुविधाजनक स्थान, प्रकृति की निकटता तथा आरामदायक आवासीय सुविधाओं के कारण श्रीनिवास तीर्थयात्रियों, पर्यटकों, वेलनेस साधकों और प्रकृति प्रेमियों के लिए हरिद्वार में एक आदर्श, शांत और पुनरुत्थानकारी प्रवास स्थल सिद्ध होता है।



AUSHADHIYAM



Scan for Aushadhiyam

☎ +91-7293444441

✉ aushadhiyam@gmail.com

🌐 www.aushadhiyam.com

📍 07, Main Road, Bilkeshwar Colony, Haridwar, Uttarakhand, India (249401)

✕ 📺 📷 📘 / aushadhiyam

SHREENIWAS



Scan for Shreeniwas

☎ +91 - 9548668488

✉ shreeniwas.hdr@gmail.com

📍 101, Lane - 12, Bilkeshwar Colony, Haridwar, Uttarakhand, India - 249401

✕ 📺 📷 📘 / shreeniwas.hdr