



TOUR MAYO 2023

AYURVEDA

BY DOCTORS BARAI MEHUL & DHARA



|| **meghdhara** ||
AYURVEDA & PANCHKARMA HOSPITAL

AyurVera
RETREATS

AyurVida
ibiza



DEL 17 AL 28 MAYO / FROM THE 17TH - 28TH MAY

MADRID

17-19 MAYO

Introducción al Ayurveda
Taller: Masaje Champi
Consultas privadas y masajes

LA VERA

19-22 MAYO

Retiro en AyurVera, Cáceres
Consultas privadas y masajes
Introducción al Ayurveda
Rasayana o rejuvenecimiento
Taller: Dinacharya

IBIZA

23-28 MAYO

Consultas y retiros privados
Taller: Masaje Abhyangam
Taller: Pulso y marmas
Taller Rasayana

**CONSULTAS
TALLERES
MASAJES
RETIROS**

Los doctores Barai harán retiros, pasarán consultas ayurvédicas, masajes, tratamientos, formaciones y exámenes oficiales para los estudiantes del doctorado.

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM





MADRID



L10 Batán
L5 Casa de Campo

MIÉRCOLES 17 17TH WEDNESDAY

Consultas y masajes
18-20h Introducción al
Ayurveda (opción online)
Consultations & massages
6-8 pm *Ayurveda introduction*

JUEVES 18 18TH THURSDAY

Consultas y masajes
17-20h Taller Champi
Consultations & massages
5-8 pm *Champi massage*
workshop

VIERNES 19 19TH FRIDAY

Consultas y masajes
Excursión a Plasencia
Comienzo del retiro e
introducción al Dinacharya
Alojamiento en AyurVera
Consultations & massages
Trip to Plasencia and La Vera
Beginning of the retreat and
introducction of Dinacharya
Accommodation in AyurVera

LA VERA



AyurVera, Cáceres
A 10 min de Plasencia
2 horas de Madrid

SÁBADO 20 20TH SATURDAY

6:30 Puja & yoga
11-13h Introducción al
Ayurveda
16 - 19h Taller Rasayana o
rejuvenecimiento
Alojamiento en AyurVera
6:30 - Puja & Yoga
11-1 pm *Ayurveda introduction*
4-7 pm *Rasayana or rejuvenation*
workshop
Accommodation in AyurVera

DOMINGO 21 21ST FRIDAY

6:30 Puja & yoga
Consultas y masajes
11h - 14h Taller Dinacharya,
rutina diaria
6:30 - Puja & Yoga
Consultations & massages
11-14 pm *Dinacharya, daily*
routine workshop

LUNES 22 22ND MONDAY

Consultas y masajes
En Madrid y La Vera,
dependiendo de las reservas
Consultations & massages
Madrid & AyurVera

IBIZA



AyurVida Ibiza
Avenida de España 96, 1B
07800 Islas Baleares

MARTES 23 23RD TUESDAY

Consultas y masajes
17-19 Taller Abhyangam
Consultations & massages
5-8pm *Abhyangam workshop*

MIÉRCOLES 24 JUEVES 25 24TH WEDNESDAY 25TH THURSDAY

Consultas y masajes
Consultations & massages

VIERNES 26 26TH FRIDAY

Consultas y masajes
17-20 Taller Rasayana o
rejuvenecimiento
Consultations and massages
5-7 pm *Rasayana or*
rejuvenation workshop

SABADO 27 27TH SATURDAY

Consultas y masajes
17-20 Taller Pulso y marmas
Consultations and massages
5-8 pm *Pulse & Marmas*
workshop

SI QUIERES UN **DETOX, REJUVENECIMIENTO O PANCHAKARMA** DE AYURVEDA
POR FAVOR CONTACTA CON NOSOTROS PARA QUE TRAIGAN LO NECESARIO.
IF YOU WANT AN **AYURVEDIC DETOX REJUVENATION OR PANCHAKARMA**
PLEASE CONTACT US TO BRING EVERYTHING YOU NEED. **BOOK ON ADVANCE!**

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM



CONSULTAS CONSULTATION



CONSULTAS AYURVÉDICAS DIAGNOSIS CON EL PULSO DEL 16 AL 28 MAYO-BAJO CITA PREVIA

Los doctores pasarán consultas cada día en las que se diagnosticará el estado de equilibrio de las doshas, y las posibles enfermedades o desequilibrios- A partir de esta información se aconsejarán cambios en los hábitos de vida, alimentación y medicinas naturales si hiciera falta. Se tomará el pulso a los pacientes y diferentes métodos de diagnosis ayurvédica.

**PARA DETOX, REJUVENECIMIENTO O PANCHAKARMA
POR FAVOR CONTACTA CON NOSOTROS PARA HACER
LA CONSULTA ONLINE Y QUE TRAIGAN LO NECESARIO.
¡RESERVA CUANTO ANTES!**

AYURVEDIC CONSULTATIONS & PULSE DIAGNOSIS

FROM THE 16TH TILL 28TH OF MAY- MAKE YOUR
BOOKING!

The doctors will do consultations every day, where the state of balance of the doshas will be diagnosed with possible diseases or imbalances. Based on this information, they will recommend changes in your lifestyle, food and natural medicines will be advised if necessary. The patients pulse will be taken together with other ayurvedic diagnoses methods.

**IF YOU WANT AN AYURVEDIC DETOX REJUVENATION
OR PANCHAKARMA PLEASE CONTACT US TO MAKE THE
ONLINE CONSULTATION AND BRING EVERYTHING YOU
NEED. BOOK ON ADVANCE!**

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM



AyurVera
RETREATS

AyurVida
ibiza

MASAJES MASSAGES



MASAJES

DEL 16 AL 28 MAYO-BAJO CITA PREVIA

Los masajes son la base de todo tratamiento ayurvédico, tanto rejuvenecedor, detoxificador, como terapéutico. El Abhyangam es el masaje principal de cuerpo entero. El Shirodara es una técnica que consiste en verter aceite en la frente y es utilizada para altos niveles de estrés y ansiedad.

Sauna, pindas, udhwartanam, vastis... numerosos tratamientos con curaciones muy específicas. **Si vas a querer un masaje con los doctores, ¡reserva tu cita cuánto antes!**

MASSAGES

FROM THE 16TH TILL 28TH OF MAY- MAKE YOUR BOOKING!

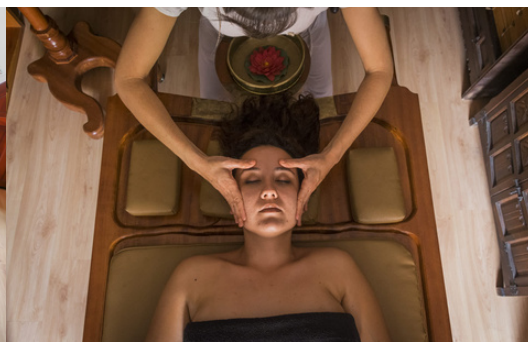
Massages are the basis of all Ayurvedic treatments, both rejuvenating, detoxifying, and therapeutic. The Abhyangam is the main full body massage. Shirodara is a technique that consists of pouring oil on the forehead and is used for high levels of stress and anxiety.

Sauna, pindas, udhwartanam, vastis... numerous treatments with very specific cures.

If you want to book a massage with the doctors, book your appointment as soon as possible!

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM



AyurVera
RETREATS

AyurVida
ibiza

TALLERES WORKSHOPS

Vente a probar cualquiera de nuestros talleres. El importe será descontable del curso de 1 año.

Come try any of our workshops. The import will be deductible from the course of 1 year.

Duración: / Duration 3h

AYURVEDA INTRO

MIÉRCOLES 17 SÁBADO 20
17HH WEDNESDAY 20TH SATURDAY

Madrid, 17-19h La Vera, 11-13

Introducción al ayurveda. Opción online. Donativo voluntario o trueque.

Introduction to Ayurveda. Online option. Voluntary donation or barter

SHIROABHJANGAM

JUEVES 18TH THURSDAY

Madrid, 17-20h / 5-8pm

Taller teórico práctico del masaje shiro abhyangam o champi, el masaje de cabeza. Este masaje se utiliza como relajante, equilibra las doshas, activa el sistema neuronal, previene la caída del pelo, el encanecimiento y mejora el sueño.

Theoretical and practical workshop on the shiro abhyangam or champi massage, the head massage. This massage is used as a relaxant, balances the doshas, activates the neural system, prevents hair loss, graying and improves sleep.

DINACHARYA

RETIRO Y TALLER
RETREAT & WORKSHOP

La Vera, 19-20 Mayo / Domingo 11-14h
AyurVera 19th-20th May / Sunday 11-2pm

Mediante el Dinacharya, o rutina diaria, aprenderemos la rutina que nos ayudará a tener una vida mucho mas sana y equilibrada.

Through the Dinacharya, or daily routine, we will learn the routine that will help us to have a much healthier and more balanced life.



PULSO Y MARMAS

PULSE & MARMAS

SÁBADO 27TH SATURDAY

Ibiza

17 a 20h / 5-8pm

Introducción al arte del pulso y puntos marma en el que aprenderemos como descubrir nuestra constitución y estado de desequilibrio, y cómo ayudarnos.

Introduction to the art of the pulse and marma points in which we will learn how to discover our constitution and state of imbalance, and how to help ourselves.

ABHJANGAM

MARTES 26TH TUESDAY

Ibiza

17 a 20h / 5-8pm

Masaje de cuerpo completo. Sólo para los alumnos del curso de 1 año

Full body massage. Only for students of the 1-year course

RASAYANA

REJUVENECIMIENTO
REJUVENATION

SÁBADO 20
20TH SATURDAY

La Vera 16 a 19h

VIERNES 27
27TH FRIDAY

Ibiza 17 a 20h

Taller de rejuvenecimiento, masaje de cara y trucos de belleza ayurvédica. el rasayana, que es el arte del rejuvenecimiento, es la base del ayurveda. Técnicas simples que evitan el envejecimiento y nos conservan en el mejor estado de salud posible.

Rejuvenation workshop, face massage and Ayurvedic beauty tips. rasayana, which is the art of rejuvenation, is the foundation of ayurveda. Simple techniques that prevent aging and keep us in the best state of health possible.

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM

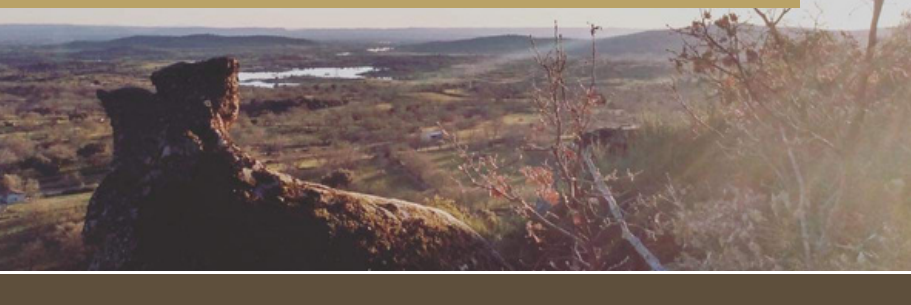


AyurVera
RETREATS

AyurVida
ibiza



RETIROS RETREATS



FIN DE SEMANA 19-21 MAYO

Centro de retiros AyurVera

@ayurveraretreats

Centro autosuficiente de Ayurveda con caballos y culturas ancestrales



Vente a pasar el día o todo el fin de semana a nuestra pequeña montaña de AyurVera, un paraíso de enormes árboles, verdes praderas y espectaculares vistas. A dos horas de Madrid, cerca de Plasencia, Cáceres.



Los doctores realizarán consultas y masajes, terapias de rejuvenecimiento y detox, además de panchakarma para aquellos que hayan reservado con anticipación.



Comida vegetariana Gujarati incluida
Yoga, Puja y Dinacharya diario.



El alojamiento en AyurVera hasta que tengamos las cabañas será en tienda de campaña. En un paisaje natural muy especial.



Si prefieres un alojamiento por la zona te podemos recomendar varios en los pueblos de alrededor.



Salida desde Madrid o recogida en Plasencia. Si



necesitas transporte ponte en contacto con nosotros.

VIERNES 19

17-20h Llegada a la finca y charla sobre del propósito del retiro con **introducción al dinacharya**, la rutina diaria que vamos a seguir estos días. Para el que quiera habrá un **paseo al castro celta de la cima desde donde disfrutaremos del atardecer en el NorbuRi.**

20h Cena y descanso

21h Visita nocturna a los caballos o la cima.

SÁBADO 20

Despertarse y Dinacharya:

Nasya & anjan kama

6:30 Puja y yoga

8:00 Desayuno

9-13h Consultas y masajes

11-13h **Introducción al Ayurveda**

13-15h Comida y descanso

16-19h **Taller Rasayana o rejuvenecimiento**

19-20h **Paseo, atardecer y meditación con caballos**

20h Cena y descanso

DOMINGO 21

Despertarse y Dinacharya:

Nasya & anjan kama

6:30 Puja y yoga

8:00 Desayuno

9-11h Consultas y masajes

11-14h **Taller Dinacharya**

14-15h Comida y descanso

15-19h Consultas y masajes

19-20h **Paseo y meditación con caballos**

20h - Cena y descanso



100% libre de plásticos

Por favor no traigas ningún plástico innecesario.

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM



AyurVera
RETREATS

AyurVida
ibiza



RETIROS RETREATS



WEEKEND RETREAT 19TH-21ST MAY

AyurVera Retreat Center

@ayurveraretreats

Self-sufficient Ayurveda center with horses and ancient cultures



Come to stay the day or the whole weekend in our small mountain of AyurVera, a paradise of huge trees, green meadows and spectacular views. Two hours from Madrid, near Plasencia, Cáceres.



Doctors will conduct consultations and massages, rejuvenation and detox therapies, as well as panchakarma for those who have booked in advance.



Vegetarian Gujarati meal included
Yoga, Puja and Dinacharya daily.



The accommodation in AyurVera until we have the cabins will be in a tent. In a very special natural landscape.



If you prefer accommodation in the area we can recommend several in the surrounding towns.



Departure from Madrid or pick up in Plasencia. If you need transportation, contact us.



FRIDAY 19

5-8pm Arrival at AyurVera and talk about the purpose of the retreat with an introduction to dinacharya, the daily routine that we are going to follow these days. For those who want there will be a walk to the Celtic fort on the top from where we will enjoy the sunset in NorbuRi.
8pm Dinner and rest
9pm Night visit to the horses or the top.

SATURDAY 20

Waking up and Dinacharya:
Nasya & anjan kama
6:30am Puja and yoga
8am Breakfast
9-1pm Consultations and massages
11-13pm Introduction to Ayurveda
1-3pm Lunch and rest
4-7pm Rasayana or rejuvenation workshop
7-8pm Walk, sunset and meditation with horses
8pm Dinner and rest

SUNDAY 21

Waking up and Dinacharya:
Nasya & anjan kama
6:30am Puja and yoga
8am Breakfast
9-11am Consultations and massages
11-2pm Dinacharya workshop
12-3pm Lunch and rest
3-7pm Consultations and massages
7-8pm Walk, sunset and meditation with horses
8pm Dinner and rest



100% Plastic free
Please do not bring any unnecessary plastic.



AyurVida
ibiza



AyurVera
RETREATS

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM



EL EQUIPO THE TEAM

DOCTORES BARAI DHARA & MEHUL

Meghdhara Ayurveda & Panchakarma Hospital



Dr. Dhara Barai dirige el hospital Meghdhara Ayurveda y panchakarma y la academia Meghdhara desde 2008 en Jamnagar, Gujarat, India. También es la directora de una clínica de caridad en la zona. Ha completado su licenciatura en medicina y cirugía ayurvédica de la mundialmente reconocida Universidad de Ayurveda de Gujarat. También trabajó como investigadora junior en un proyecto de ayurgenómica para establecerse como directora de Ayurveda con ciencia genética. Es conferenciista internacional sobre el tratamiento de diversos temas como el Manejo de la Infertilidad, Problemas de Salud de la Mujer, Diabetes, Alergias, Belleza y Manejo del Estrés utilizando la Medicina Ayurvédica y la Terapia Panchkarma. Invitada a visitar aproximadamente 4 países para difundir y ayudar con el Ayurveda; con conferencias, talleres y asesoramiento. Demostrando tener éxito en el tratamiento de pacientes de diferentes edades, orígenes étnicos y culturales.



Junto con Dr Mehul Barai es el pionero en el estado en atraer pacientes extranjeros para tratamientos de Ayurveda a través de Internet. Además, sus esfuerzos ahora hicieron posible atraer a estudiantes extranjeros en este estado para una mayor formación práctica en el campo del Ayurveda. Está llevando a cabo varios cursos de formación en la Academia de Ayurveda Meghdhara para estudiantes extranjeros para la formación práctica en el campo de Ayurveda y Panchkarma desde 2008. Estudiantes de Taiwán, Japón, Francia han participado en este curso hasta hoy. Promocionando su marca Meghdhara Ayurveda para la enseñanza, el tratamiento y el comercio mediante la vinculación profesional con institutos en países de ultramar. Meghdhara ayurveda tiene su presencia ahora en 5 países: India, Malasia, Japón, Francia y España.

KIKE MANTECÓN

@masalladelviaje @ayurvedaibiza @ayurveraretreats



Desde pequeño tuve pasión por los viajes y empecé a recorrer mundo con mi familia cada verano. Más tarde estudié "Técnico de empresas y actividades turísticas" para poder seguir viajando con una buena excusa. Me fui interesando por las antiguas culturas y civilizaciones del mundo, aprendiendo conviviendo y experimentando con gentes de todo tipo y lugar, y siguiendo eclipses totales de sol. Con @masalladelviaje desde 2005 pasamos años colaborando y viajando con lamas tibetanos y empezamos a llevar grupos por India, Nepal, Tíbet, Perú, Egipto, Inglaterra, Francia... hasta que conocimos en la India el Ayurveda y empezamos a estudiarlo en escuelas en Kerala desde 2012. Al año siguiente inauguramos nuestro centro en Ibiza, AyurVida Ibiza @ayurvedaibiza, en el cual hemos estado formando grupos de estudio y cursos de masaje y haciendo terapias desde entonces.

Ahora estamos preparando un lugar de retiros en la Vera, Cáceres @ayurveraretreats para poder continuar haciendo llegar esta ciencia milenaria y compartiendo masajes, cursos y terapias en medio de la Naturaleza. ¡Bienvenid@s!

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM





EL EQUIPO THE TEAM

BARAI DOCTORS DHARA & MEHUL

Meghdhara Ayurveda & Panchakarma Hospital



Dr. Dhara Barai is running Meghdhara Ayurveda and panchakarma hospital and Meghdhara academy since 2008 at Jamnagar, Gujarat, India. She is running one charity clinic also in Jamnagar. She has completed her bachelor of Ayurveda medicine and surgery from world reknown Gujarat Ayurveda University. She also worked as junior research fellow in ayurgenomics project to establish Ayurveda principal with genetic science. She is an international lecturer on the treatment of various topics such as the Management of Infertility, Women health issue, Diabetes, Allergies, Beauty and Stress Management using Ayurvedic medicine and Panchkarma therapy. She was invited to visit aprox 4 countries for Ayurveda promotional activities; such as lectures, workshop and counseling. She has proven success-treating patients of varying age, ethnic and cultural backgrounds.



Together with Dr Mehul Barai is the pioneer in the state to attract foreign patients for Ayurveda treatments through Internet. Also her efforts now made it possible to draw foreign students in this state for further practical training in the field of Ayurveda. She is conducting several training courses under Meghdhara Ayurveda Academy for overseas students for practical training in the field of Ayurveda and Panchkarma since 2008. Students from Taiwan, Japan, France have participated in this course till today. She is promoting her brand Meghdhara Ayurveda for teaching training, treatment and trading by professional tie-up with institutes in overseas countries. Meghdhara ayurveda has their presence now in 4 countries India, Malaysia, Japan, France.

KIKE MANTECÓN

@masalladelviaje @ayurvedaibiza @ayurveraretreats



Since I was little I had a passion for travel and I began to travel around the world with my family every summer. When I was older, I studied "Business and Tourist Activities Technician" to be able to continue traveling with a good excuse. I became interested in the ancient cultures and civilizations of the world, learning by living and experimenting with people of all kinds and places, and follow total solar eclipses. With @masalladelviaje since 2005 we spent years collaborating and traveling with Tibetan lamas and we began to take groups to India, Nepal, Tibet, Peru, Egypt, England, France... until we met Ayurveda in India and began to study it in schools in Kerala from 2012. The following year we inaugurated our center in Ibiza, AyurVida Ibiza @ayurvedaibiza, in which we have been forming study groups and massage courses and doing therapies since then.

Now we are preparing a place of retreats in La Vera, Cáceres @ayurveraretreats to be able to continue bringing this ancient science and sharing massages, courses and therapies in the middle of Nature. Very welcome!

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM



COLABORACIÓN COLLABORATION



¡MUCHAS GRACIAS!

Todo el dinero recaudado irá destinado a la creación de un espacio autosuficiente de investigación de Ayurveda con caballos y culturas ancestrales @ayurveraretreats además de los proyectos de Meghdhara y la universidad de Jamnagar.
Agradecemos donativo o trueque.
Contacta con nosotros.

THANK YOU!

All the money raised will go towards the creation of a self-sufficient Ayurveda research center with horses and ancestral cultures @ayurveraretreats in addition to Meghdhara projects and Jamnagar University.
We appreciate donation or barter.
Contact us!

RETIROS/RETREATS

Consultas y masajes *Consultation & massages*
Rasayana o rejuvenecimiento *Rejuvenation*
Detox & Panchakarma
Dinacharya
Yoga & pujas
Meditación con caballos *Meditation with horses*

De viernes a domingo *From friday to sunday*
Aportación: 1/2/3 días 150€/250€/350€

CONSULTAS CONSULTATIONS

Diagnóstico con el pulso y demás métodos ayurvédicos
Diagnosis with the pulse and other Ayurvedic methods
Duración: 45' - 60'
Aportación: 80€ presencial / 60€ online

MASAJES MASSAGES

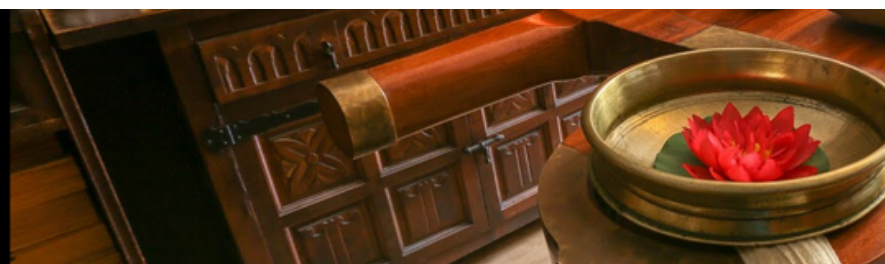
Como en el menú AyurVida (desde 2012)
Like AyurVida menu (since 2012)
60 min - 75€

TALLERES WORKSHOPS

Rasayana o rejuvenecimiento
Rejuvenation
Introducción al ayurveda
Ayurveda introduction
Masaje de cabeza *Head massage*
Marmas y pulso *Marmas & Pulse*
Dinacharya
Abhyangam
Duración: 3 horas
Aportación 150€

PACKS DESCUENTOS INVITACIONES

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA
Invitación
RETIRO+CONSULTA+MASAJE
450 €
CONSULTA+MASAJE+TALLER
250€
CONSULTA+MASAJE
120€



|| megdhara ||
AYURVEDA & PANCHAKARMA HOSPITAL

+34 609776812

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM

AyurVera
RETREATS

AyurVida
ibiza



Thank you!
¡Muchas gracias!

@ayurvedaibiza
@masalladelviaje
@ayurveraretreats

+34 609 77 68 12
INFO@AYURVIDAIBIZA.COM
WWW.AYURVIDAIBIZA.COM