



YOGA



ASANAS, PRANAYAMA & MEDITATION

With regular practice of asanas, pranayamas and meditation one experiences, a complete sense of well being, such as:

- ⊙ Improvement in Physical Health & Energy.
- ⊙ Enhanced Immune System.
- ⊙ Improved Blood Circulation, Lymph drainage.
- ⊙ More Flexible, Healthy, Pain-Free Joints & Muscles.
- ⊙ Stronger Backbone & Correct Stature.
- ⊙ Improved & Stronger Sexual Health.
- ⊙ Glowing & Radiant Face.
- ⊙ Prevention of deadly diseases like Heart diseases, Cancers etc.
- ⊙ Stillness & Peace of Mind.
- ⊙ Happy & Positive Attitude



Learn the Real, Original Yoga, not just Acrobatics. Join Today!!and see the magic work, within you! Invest in your health for your old age

Yoga, Pranayama & Meditation Classes

Style: Hatha, Ashtang, Sahaj, Raj Yoga (Choose 1 option)

Option 1:

2 times/week, 1½ hours, **Tuesdays & Fridays***

(A) 08:15 - 09:45 hrs (with A. Manit)

Option 2:

3 times/week, 1½ hours, **Mondays, Wednesdays & Fridays***

(A) 10:00 - 11:30 hrs. (B) 12:30 - 14:00 hrs.

(C) 16:45 - 18:15 hrs.

Option 3:

2 times/week, 2¼ hours, **Saturdays & Sundays***

(A) 08:00 - 10:15 hrs. (B) 16:30 - 18:45 hrs.

1 time: 250 ฿ (+100 ฿ for option 1 & 3);

2 weeks: 1,200 ฿ **1 month:** 1,950 ฿;

2 months: 3,590 ฿ **3 months:** 4,950 ฿

Membership period is fixed & non-transferable. Change of option possible if seat is available.

Get the most benefit with Small Classes, Max. 6 persons

* **Please confirm day & time, 1 day in advance,**

phone: 086-3921164 Ms Paveena (10:30 - 16:30), or at

www.facebook.com/AngHealingTouchAlternativeMedicineYogaCenter

"First Come First Serve Basis", unless, enrolled for membership.

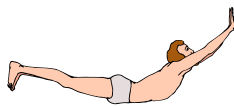
Private Sessions (Appointment required);

Individual Private Class 690Baht/hour.

2 persons Private Class: 990 Baht/hour.

Group Private Class: 1,290 Baht/hour.

(plus Transport, if outdoors)



Preparation:

Wear loose, light clothing for Yoga, without jewellery or watches.

Keep Mobile phones switched off.

To get maximum benefit practice Yoga

(1) Empty stomach, or 3 hours after meal, (2) After proper evacuation of bladder & bowels (3) Do not strain yourself too much during Yoga, go slow and steady, perfection requires practise and patience. (4) Do not stop your natural urges to defecate or urinate, during Yoga Classes.

SHATKARMA: Yoga Lifestyle:

Learn how to keep yourself clean, detoxified and healthy by learning 6 basic Yogic cleansing processes.

1 Session: 1 ½ hours, Thursdays, 10:00 – 11:30 hrs.

1 time: 590 ฿/person; 2 times: 990 ฿/person;

3 times: 1,350 ฿/person. (Please register in advance)

Private Sessions (only with appointment)

Individual Private Class 890Baht/hour.

2 persons Private Class: 1,290 Baht/hour.

Group Private Class: 1,590 Baht/hour.

SANKH PRAKSHALAN

Complete Cleansing, Detox & Purification of the entire Digestive tract - the Yogic method

5,000 years old technique used by ancient Yogis. Yogic Texts mention, regular "Sankh Prakshalan" prevents and benefits in many dreadful diseases that are classified as 'incurable' by western medicine. For average healthy adult it is Recommended to do 2 times in a year.

1,590 ฿/person (1 person); 990 ฿/person (Group, Max. 5 persons)

Yoga Members: 10% discount.

Duration: about 2-3 hours. Light meal will be served after "Sankh Prakshalan" --- Appointment required ---

Prerequisite:

(1) Stamina to do Yoga Postures (Exercise) for about 1 - 1½ hours. (2) Not suffering from: Uncontrolled hypertension, Uncontrolled Diabetes, or any acute & chronic illness. (if unsure, consult with Yoga teacher, consultation charges applicable). (3) Did not undergo any surgery within last 6 months. (4) Non allergic to lemon or lime

Precautions after Detox: (1) NO Milk, Milk products, Tea, Coffee, Coke, Alcohol on Detox day. (2) ONLY light Vegetarian food & soup on Detox day. NO hot & spicy foods. (3) NO heavy physical work or Exercise on Detox day. NO travelling on detox day. (4) NO bath/shower for at least 3 hours after Detox.

Bath/shower with warm water only. (5) Do not expose to cold breeze/wind. Keep warm. (6) Take plenty of rest, and keep your mind cool, relaxed and cheerful on Detox day.

FREE Meditation Classes:

Every Saturday, 10:30-11:30 am please register.



โยคะ



การฝึกหายใจ (pranayama) และการนั่งสมาธิ การฝึกหัด และการปฏิบัติ ทำโยคะและ การหายใจ เป็นประจำจะทำให้คุณได้รับสุขภาพที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณเช่น :

- ⊙ สร้างสุขภาพที่แข็งแรง
- ⊙ บำรุงระบบภูมิคุ้มกัน
- ⊙ การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น
- ⊙ เพิ่มความยืดหยุ่นและ สุขภาพของ ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ โดยไม่มีอาการปวด
- ⊙ ปรับความสมดุลของกระดูกสันหลัง และทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรง
- ⊙ เพิ่มสุขภาพทางเพศที่ดีและแข็งแรง
- ⊙ เพิ่มเรี่ยวแรงและสติของใบหน้า
- ⊙ มีจิตใจสงบและเบิกบาน
- ⊙ สร้างทัศนคติเป็นบวก



เรียนรู้โยคะที่แท้จริง(ต้นตำหรับ)ไม่ใช่แค่แสดงกาย เข้าร่วมเรียนวันนี้! สุขภาพ และบุคลิกภาพ จะเปลี่ยนแปลง ลงทุนในสุขภาพของคุณสำหรับอายุยี่ชรา **ตัวเลือกที่ 1 :**

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง วันอังคาร, วันศุกร์ *

(A) 8:15 - 9:45 น. (กับอาจารย์มานิตย์)

ตัวเลือกที่ 2 : เลือกได้หนึ่งตัวเลือกจาก

สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์ *

(A) 10:00 - 11:30 น. (B) 12:30 - 14:00 น. (C) 16:45 - 18:15 น.

ตัวเลือกที่ 3 :

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2¼ ชั่วโมง วันเสาร์, วันอาทิตย์ *

(A) 8:00 - 10:15 น. (B) 16:15 - 18:30 น.

1 ครั้ง : 250 บาท (+ 100 บาท สำหรับ ตัวเลือกที่ 1 หรือ 3)

2 สัปดาห์ : 1,200 บาท 1 เดือน : 1,950 บาท;

2 เดือน : 3,590 บาท 3 เดือน : 4,950 บาท

ไม่สามารถได้รับส่วนลดแทนหยดระหว่างการเป็นสมาชิก การเป็นสมาชิกไม่สามารถโอนบุคคลอื่นได้ เปลี่ยนตัวเลือกได้ถ้ามีที่ว่าง

รับประโยชน์สูงสุดด้วยชั้นเรียนขนาดเล็ก ได้สูงสุด 6 ท่าน

* **ไม่สามารถจองที่ได้ทางโทรศัพท์ กรุณายืนยันวันและเวลา 1 วันล่วงหน้า ถ้า**

ไม่ได้เรียนเป็นประจำ, โทรคุณปวีณา 086-3921164 (10:30 - 16:30 น.) หรือที่

www.facebook.com/AngHealingTouchAlternativeMedicineYogaCenter

"มาก่อนจะได้เข้าเรียนก่อน" เว้นแต่สำหรับสมาชิกที่ลงทะเบียนแล้ว

เรียนส่วนบุคคล 1 คน : 690 บาท / ชั่วโมง

เรียนส่วนบุคคล 2 คน : 990 บาท / ครั้ง

เรียนส่วนบุคคล 2 คน : 1,290 บาท / ครั้ง

(บวกค่าใช้จ่ายการเดินทางถ้าเรียนอยู่นอกสถานที่)

การเตรียม :สวมเสื้อผ้าหลวมสบายสำหรับการฝึกโยคะโดยไม่มีเครื่องประดับ
หรือนาฬิกา ปิดโทรทัศน์มือถือไว้

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด ปฏิบัติโยคะ

(1) ขณะท้องว่างหรือ 3 ชั่วโมงหลังอาหาร (2) หลังจากปัสสาวะและถ่าย
อุจจาระเรียบร้อยแล้ว (3) ไม่ต้องฝืน มากเกินไป ในระหว่างการฝึกโยคะ

เรียนและฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ ฟรี: ทุกวันเสาร์, 10:30-11:30 น.
โปรดลงทะเบียน



สังข์ ปรัดชะลาน

การทำความสะอาด และดีท็อกซ์ที่สมบูรณ์และบริสุทธิ์
ของระบบทางเดินอาหารทั้งหมดวิธีแบบโยคะ

เทคนิค 5,000 ปีเก่าที่ใช้โดย ฤาษีโบราณ

ตำราโยคะ พูดถึงว่า "สังข์ ปรัดชะลาน" ป้องกันและมี
ผลประโยชน์ต่อโรคที่มักล้มลุกและที่จะจัดเป็น**ที่รักษา**

ไม่หาย โดยขาดะวันตก

สำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพปกติก็จะแนะนำให้ทำ ปีละ 2 ครั้ง

1590 บาท/คน (1 คน); 990 บาท/คน (กลุ่ม); สมาชิกโยคะได้ ส่วนลด 10%

ระยะเวลา: ประมาณ 2-3 ชั่วโมง มีอาหารเสิร์ฟหลังจากจบดีท็อกซ์

การเตรียมตัว (1) ความแข็งแรงในการทำโยคะ ประมาณ 1 - 1 ½ ชั่วโมง (2)

ไม่มีโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ โรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ หรือ
การเจ็บป่วยเฉียบพลันและเรื้อรัง (ถ้าไม่แน่ใจให้ปรึกษากับครูโยคะ มีค่าใช้จ่าย
ในการปรึกษา) (3) ไม่ได้รับการผ่าตัดใดๆ ภายใน 6 เดือน (4) ไม่เพิ่มขนาด

ข้อควรระวังหลังจากที่ดีท็อกซ์: (1) ไม่ดื่มน้ำนม, ผลิตภัณฑ์นม, แอลกอฮอล์,

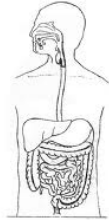
ชา, กาแฟ, น้ำอัดลม วันที่ทำดีท็อกซ์ (2) รับประทานอาหารมังสวิรัตและที่

ย่อยง่ายไม่รับประทานอาหารที่รสเค็มเค็มจัด (3) ไม่ทำงานหนักหรือออกกำลังกาย

ภายในวันที่ดีท็อกซ์และไม่เดินทาง (4) ไม่อาบน้ำอย่างน้อย 3 ชั่วโมงหลัง

จากที่ดีท็อกซ์ อาบน้ำด้วยน้ำอุ่นเท่านั้น (5) อย่าให้โคนมเขย็น ให้อยู่ที่อุ่นๆ

(6) ผักผ่อนมากที่สุด พยายาม ให้จิตใจและอารมณ์สงบเย็นสบายและราเริง



Products for Sale at our Health Center:

☞ Organic Cold Pressed Virgin Oils: Coconut Oil, Sesame Oil, Castor Oil, Sunflower Oil.

☞ Ayurvedic & Massage Oils for muscle & joints pain. Aromatherapy Oils

☞ Herbal Balms, Herbal Shampoos, Herbal Body Scrubs.

☞ Organic Wheat Grass & Wheat Grass juice.

☞ Reflexology Charts, Foot models, Acupuncture Charts & Models, Anatomy Models etc.

☞ Health Foods, Health Supplements, Thai & Ayurvedic Herbs, Spices etc.

Our Guests' comments on taking Yoga Classes

"Yoga over here has helped me to get the right vision for life."

Ursula, Sweden

"I have been coming for 4 years, I feel stronger and healthy. I enjoy the variety of the classes. Thank you so much."

Norma, England.

"The Yoga Classes here are enlightening and divine reaching your spirits. I have never felt so peaceful, and relaxed in just 1 month."

Richard, Australia.

"My health has improved. My back, knee, and shoulder pains are almost gone. I feel more energy, and able to concentrate better. I thank my Yoga Teacher from my heart."

Dalad, Pattaya, Thailand.

"I had been doing Yoga for 10 years, but never got this light, calming, refreshing feeling after a Yoga Class. The perfect combination of Postures, Breathing exercises and Meditation feels heavenly."

Janet, USA.

"Body, mind, soul awareness gained and understood."

Benito, Spain

ความคิดเห็นของลูกค้าที่มาเรียนและฝึกโยคะกับเรา

☞ โยคะในสถานที่นี้ได้ช่วยให้ได้รับวิสัยทัศน์ที่เหมาะสม
สำหรับชีวิตของฉัน **นาง Ursula, จากสวีเดน**

☞ ฉันได้มาที่นี่เพื่อฝึกโยคะเป็นเวลา 4 ปี ฉันรู้สึกแข็งแรงและมี
สุขภาพดีขึ้น ฉันเพลิดเพลินกับความหลากหลายของการเรี
ชอบคุณมาก **นางนอร์มาจากประเทศอังกฤษ**

☞ เรียนโยคะที่นี่มี ผมได้ความรู้อย่างแน่นอน และรู้สึก
ภายในถึงจิตวิญญาณ ฉันไม่เคยรู้สึกสงบมากและผ่อนคลายมาก
ก่อน ในเวลาเพียง 1 เดือน **นายริชาร์ดจากออสเตรเลีย**

☞ สุขภาพของข้าพเจ้าได้รับการปรับปรุงและดีขึ้น การตั้ง
และปวดในกระดูกสันหลังหัวเข่าและไหล่ลดลง ร่างกายมี
พลังงานสะสมมากขึ้น ไม่เหนื่อยง่ายและข้าพเจ้าได้มีสมาธิที่ดีขึ้น
ข้าพเจ้าขอขอบคุณครูโยคะจากหัวใจของฉัน **นาง ดาลัด จาก
พัทยา, ประเทศไทย**

☞ ได้รับรู้และเข้าใจ เรื่องร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ
นายเบนิตอจากสเปน



Yoga โยคะ



A.N.G. HEALING TOUCH

Total Health with Alternative Medicine

www.PattayaAlternativeMedicine.com



Massages for Relaxation

Beauty and spa treatments

Detoxification and Balancing treatments

Ayurvedic Treatments

Pain Relief Therapies and Treatments

Consultations for Healthy Lifestyle and Diet plans

Herbs and health supplements

.... and much more

A.N.G. HEALING TOUCH,
382/26, Moo 9, Pattaya 2nd Road,
Pattaya City-20260, Thailand.
Tel: 086-3921164, 038-420357,
E-mail: manitchula@yahoo.com

www.PattayaAlternativeMedicine.com

Show this address in Thai to Taxi:



ศูนย์ โยคะ
382/26, หมู่ 10
ถนนพัทยาสาย 2
ระหว่าง ซอย 9-ซอย 8,
ใกล้ห้างเซ็นทรัล
ตรงข้ามศาลพระภูมิของ
โรงแรมซีชาร์พาลเดช
โทร: 086-3921164, 038420357