

WELLNESS - PREVENTION - RECOVERY

THE FARM

A HEALING JOURNEY





أصدقائنا الأعزاء

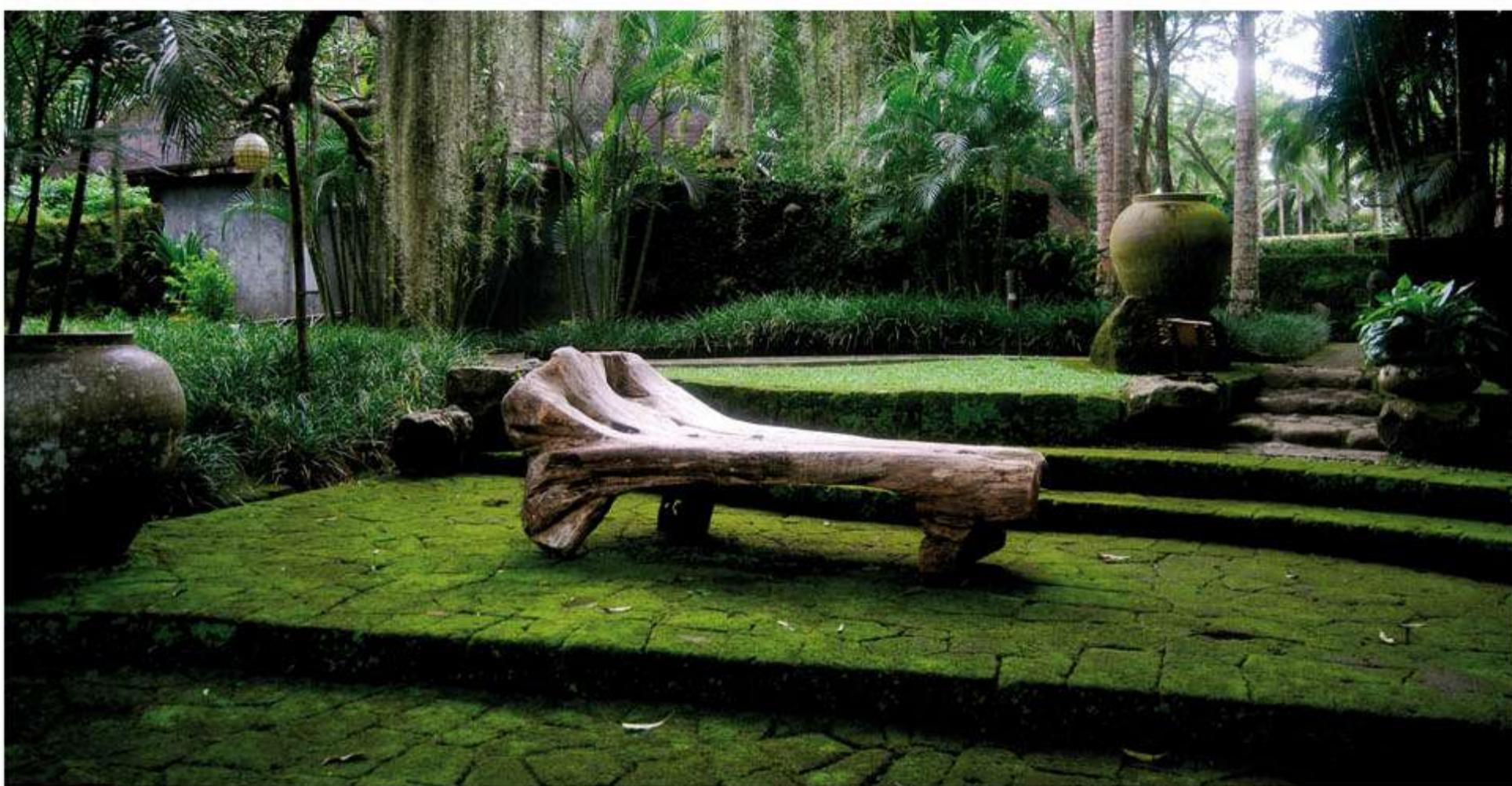


إن معظم الحرية لنا خلال حياتنا، لنعيش أصحاء، أقوىاء، بعقلنا، بجسdenا، بروحنا. لكن أحراراً بسعادتنا، بتوازن داخلنا مع الخارج، بقوه تحملنا مجمل الصعوبات. لنحصل على إجازة .. ليست ككل إجازة.. إن أفضل إجازة يمكن الحصول عليها ، هي تلك التي ترك لنا ذكريات جميلة، فكيف إذا كانت ممزوجة بشعور دائم بالصحة و العافية و المعرفة. لنمنح أنفسنا ما تستحقه، لنقم بتلك التجربة، لنذهب إلى أفضل منتجعات العالم، "منتجع المزرعة الصحي" في الفلبين ، ذلك المنتجع الحاصل على العديد من الجوائز العالمية و الذي لديه العديد من برامج إعادة الشباب و استعادة الصحة، كبرنامج فقدان الوزن و معالجة القولون و نزع السموم ب الغذاء و دواء الطبيعة النقي .

لندر من صحتنا لمرضنا
و من قوتنا لضعفنا ...

باسم المرقبي

GSA
Syria & Lebanon



المقدمة

المزرعة

لقد قال هيبوكراتيس - أب الطب - : "ليكن الطعام علاجك ول يكن العلاج طعامك ". فالطعام هو أقوى أدويتنا . فقد أثبتت مختلف الدراسات السريرية أن التغذية تلعب الدور المركزي في الوقاية من المرض واستعادة الصحة . و مطعم المزرعة " الحي" (الذي يعتمد على المأكولات الحية) رابح العديد من الجوائز، يقدم طعاماً نباتياً عضوياً مؤلفاً على نحو مبدئي من الفواكه والخضار و الحبوب المنتسبة النباتية والبذور والجوز .

وببرامج المزرعة للصحة والعافية عبارة عن رحلات تغيير مملوءة بالتوازن والاكتشاف واليقظة . تصفي برامجاً الذهن وتساعد في معالجة التوتر اليومي وتعزز النشاط وتدعم مرحلة التقدم بالعمر، وتحسن التغذية وتطلق عملية إنقاص الوزن المستدامه وتعيد نضارة الشباب إلى البشرة.

اكتشف صحتك الداخلية في المزرعة في سان بينيتو في باتانغاس وهو واحد من منتجعات الطب والعافية الحقيقة القليلة في العالم .

إن هذا المنتج الواقع على مسافة ساعتين بالسيارة جنوب عاصمة الفلبين - مانيلا - الذي تبلغ مساحته 48 هكتاراً والذي نال العديد من الجوائز يوفر بيئة استثنائية لمعالجة شاملة للجسم والعقل والروح. باستخدام علاجات الطبيعة الخاصة تكمن مهمتنا بتعليمك وإرشادك إلى قدرات صحتك الكاملة إلى الحد الأقصى .

نؤمن إيماناً ثابتاً أن الصحة الجسمية والعقلية والعاطفية تكون نتيجة تصاعدية لأعمالنا وأسلوب حياتنا الخاص بالاستناد إلى قوانين الطبيعة البسيطة . نحن الذين نكون أنفسنا : ما نفكّر به وما نقوله وما نعمله هي جميعها ما سنكون: أصحاب أو مرضى ، سعداء أو تعساء .



الجوائز

جوائز كريستال آسيا سبا

- منتجع أفضل مقصد
- مركز الصحة الأفضل
- أفضل منتجع في الفلبين
- أفضل برنامج شامل
- أفضل منتجع صحي لعام 2006

جوائز باكارات آسيا سبا

- المنتجع الهدى لعام 2008
- المنتجع الهدى لعام 2007
- منتجع الطبخ لعام 2009
- ميديسيا للعام



من نحن

المزرعة مركز للشفاء الشامل والعافية حيث يوازن الناس بين عقولهم وأجسامهم وأرواحهم بأطعمة حية منعشة في مكان صديق للبيئة .

المزرعة رحلة شفاء وهي ضرورة وواجب في حياة كل فرد مرة في السنة على الأقل . يحتاج الفرد إلى هذه الرحلة الشخصية من أجل إحياء حالته العقلية والجسمية والروحية . وهي الملاذ الوحيد من نوعه في الفلبين واحد من أفضل المنتجعات في العالم .

والمزرعة ملاذ يغير الحياة ويمكن ضيوفه من التكيف مع الحياة اليومية ذات التحديات المملوءة بالتوتر المتزايد دوماً من خلال برامج الصحة العامة المنظمة على نحو جيد والمفصلة تفصيلاً مناسباً من أجل استعادة التوازن والتناغم بتشجيع الالتزام بأسلوب حياة صحي فعال .
رؤيتنا أن نؤسس مركز شفاء فريد من نوعه في مجال جديد يقدم رحلة شخصية بطريقة شاملة كاملة لإحياء العقل والجسم والروح في محيط رائع . من أجل التوجه إلى المتطلبات الشخصية وإدارة مجموعات العافية الواسعة الطيف وبرامج المعالجة ونزع السمية المعدلة حسب المتطلبات الشخصية .



إزالة السموم

أن معظم أمراض هذه الأيام (الاضطرابات الهضمية ، السرطان ، داء السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، والأمراض التنسية المزمنة مثل التهاب المفاصل) تنشأ من تراكم السموم في أجسامنا . فالسموم تضعف جهاز مناعتنا أو طريقة الجسم لداء الأمراض . وتأتي هذه السموم من تلوث البيئة ودخان السجائر والمواد الحافظة في الطعام وإعادة استعمال زيت الطبخ والعلاقات المتواترة والإرهاق وكثير من الأمور الأخرى . توفر المزرعة برامج وقاية وشفاء تركز على إزالة السموم بإشراف طبي كطريقة لإطلاق عملية تطهير الجسم . وإزالة السموم الانفعالية النفسية جزء مكمل من برنامج التطهير هذا . وفريق المزرعة العامل سيصمم "برنامج شفاء - وذلك حسب الحاجات الشخصية الصحية النوعية لمن يشكون من حالات صحية أكثر سوءاً .



فلسفتنا

نقدم البيئة والإرشاد والدعم الذي تحتاجونه من أجل تحقيق أقصى القدرات الإنسانية .

نؤمن بقدرة الجسم الكامنة للشفاء و استمرار حالة العمل الصحية .

نؤمن أن المرض يمكن الوقاية منه وشفاؤه على نحو طبيعي .

نؤمن أن برنامج نزع السموم أدوات فائقة الفعالية في استعادة الصحة .

نؤمن أن التغذية الجيدة تعزز بزيادة ما نأخذه من طعام خام " حي " والذي قد يحوي أو لا يحوي طعاماً مطبوخاً وبروتيناً حيوانياً .

نؤمن أن الاستثمار من أجل صحتك سيكون واحداً من أكثر قراراتك حكمة .



تناول الطعام

مطعم الأطعمة المميزة والحدائق العضوية

مطعمنا النباتي "الحي" ! وهو واحد من أوائل هذا النوع في آسيا - يوفر لكم تحولاً مدهشاً في أرائكم عن الأكل الصحي عندما تكتشفون مطبخنا "الحي" ! ومن أجل تعزيز الخبرة الطعامية يقدم لكم المطعم "الحي" الغني بالأشجار الاستوائية أمكنة داخلية معزولة للجلوس وطاولات واسعة في الخارج تطلّلها أشجار مهيبة .

إلى جوار "الحي" ! هناك حديقتنا العضوية الواسعة التي توفر معظم منتجاتنا الطازجة التي تُجنبن يومياً . ويكمّل هذه الحديقة حديقة مطبخ واسعة تنتج تشكيلة واسعة من النباتات التي تستخدمنا على نحو واسع في تحضير قوائم طعامنا . وفي بيت القمح العشبي المتخصص إنتاج منهجي من عشب القمح المستعمل في عصائرنا وأدوينتنا الطازجة .

تلقى المزرعة جائزة باكارا ASIASPA لعامي 2009 و 2006 لمطبخ SPA للعام وجائزة آسيا سبا ريدرز لعام 2007 من أجل أفضل طعام على إبداعاته من الطعام الصحي والذيد .

المطبخ الحي !

خبرة الذوق النباتي :

ستجد بعضاً من أطباقك المفضلة على قائمة طعامنا ، من "الباتيه" إلى الكراكرز (البسكويت الهش) إلى الأطباق الرئيسية من الخضار الهشة : ومن المثلجات الطازجة إلى الكعك الخفيف و الكاتو . لأننا نصنع أطعمنا بالنفع و المزج والتجفيف والتربيبة و فن الطهي المبدع و عصرية طباخينا ، فإننا نحول الخضار والجوز والبذور و الفواكه إلى أطعمة شهية على نحو كبير . وجميع أطعمنا تحضر يومياً في مطابخنا : من وجبات الفطور من الغرانولا والزبدة والمربيات والحليب المخزون إلى المرقات الهندية الحريرة و مرقات السلطة والخبز الطري والبيتزا المقمرة والهامبرغر أو البرغر بالخضروات والأطعيب الممتعة من حلويات الشوكولا النيلية . نستخدم مواد مجففة مصممة على نحو خاص بدلاً من الطبخ لإعطاء الأطعمة النيلية ملمساً متنوعاً يشبه الأطعمة المطبوخة من دون إتلاف خصائص الأطعمة الغذائية و خمارتها . نقدم أنواع الحساء الساخن

لكي نحافظ على لينات بناء الأجسام ذات القيمة الغذائية العالية التي يحتاجها الجسم كي يعيد بناء وإحياء نفسه وذلك لإبطاء عملية التقدم في السن وتوفير الطاقة والحيوية .

نحن ملتزمون بما يلي : نرضي عيونكم و أذواقكم ومشاعركم بابتكارات مطبخنا الجميلة نعلمكم فوائد الوجبات التي تحوي الأطعمة "الحياة" المستندة على النبات .

نريكم أن الطعام من أجل الصحة يمكن أن يكون مثيراً ومرضاً إلى حد كبير .



النشاط والتطور الروحي



صالة رياضية مزودة باله ساينيكس و كرات بيليتس ومنصات ألعاب بهلوانية وكرات صغيرة لحمل الأثقال ؛ وثلاث برک سباحة متاحة أثناء النهار لضيوف المركز ؛ وهناك برمجة للتأمل واليوغا وجلسات الأنشطة طول اليوم ما يسمح لكل الضيوف بالمشاركة حينما تمكّنهم ظروفهم من فعل ذلك . نشجع المشاركة في النشاطات اليومية من أجل دعم تحقيق أهدافك الصحية الشخصية . كما يمكن تنظيم جلسات خصوصية بمواعيد خاصة .

والنشاطات المتوفرة تشمل :

- اليогا
- اليoga المائية
- التأمل الصامت
- كالانبيكس و بيليتس) حركات تقوية عضلات البطن)
- التنزه في المناطق المدارية
- رقص الترامبوليin (منصات الألعاب البهلوانية ذات النواص)
- الركض للمرح
- تنظيم أزهار الماندالا (دوائر تركيز التأمل)
- فن تسلق أشجار جوز الهند
- المشي السريع
- رحلة نورث بارك غاردن و ميريادا
- رحلة أويل فور لايف(الزيت من أجل الحياة)

الوقاية

تعزز المزرعة إنعاش جسمك . وبالرغم من أن تعقيدات الطبيعة ليست مفهومة فهماً كاملاً ، فإننا نعلم ما يكفي كي نفهم أن ممارسات أساليب الحياة تؤثر بطريقة مباشرة على صحتنا في المستقبل . لكن معالجاتنا الوقائية ستقودك في رحلة للتغيير صحة وحيوية وطاقة وعمر أفضل .

تركز برامج إعادة النضارة مبدئياً على إزالة المواد السامة المحبوسة داخل أنسجة الجسم وتعيد المقدرة المثلث على امتصاص المواد الغذائية اللازمة لمنع آثار التقدم في العمر ولصحة الجسم العامة . يتم تخلص الجسم من سمومه عبر تنظيف القولون واستهلاك عصائر الفواكه النقية والمكمّلات الغذائية الرائعة لتزويد الجسم بكل

العاافية

تعتبر برامج المزرعة للعاافية رحلة انتقالية مملوءة بالتوازن والاكتشاف والتيقظ . تصفي هذه الخلوات دهنك وتزيل القلق وتعزز تغذتك وتساعد في معالجة التوتر اليومي وتزيد من نشاطك وحيويتك إضافة إلى إدخال السلام والصحة والعاافية إلى حياتك .

بعد تقويم صحي مبدئي لصحتك من قبل أحد أطبائنا ، يمكن برمجة معالجات عافيةتك اليومية لدعم إمكانات الشفاء والتوازن الطبيعية الكامنة في داخلك . ويمكن إضافة المعالجات الطبية الإضافية بالمياه المعدنية إلى برنامج عافيةتك المستند إلى تقدير طبيبك .



البرامج

- 7 ليال برنامج فقدان الوزن تشمل :
 - اختبار الجنح أو الفيلا.
 - عصير بوكو ترحيبي
 - وجبة حمية حية مكملة + صيام على العصير في ليالي الإقامة
 - دعم غذائي يومي + أفضل زيت جوز الهند البكر
 - جلسة توجيه للتجدد و استعادة الشباب متضمنة برنامج يومي
 - استشارة طبية شاملة من طبيب
 - مناقشة مستدامة لأسلوب الحياة
 - خدمات طيبة
 - تنظير مجهرى غذائى واحد
 - جلسات معالجة مائية للقولون
 - علاج بتسرير عشب القمح
 - حمام ماء مالح للجسم
 - معالجات في المنتجع المعدنية :
 - معالجة تطهير ، معالجة إزالة سموم ،
 - معالجة تحفيز
 - جلسات تدريب شخصي
 - مشاركة في نشاطات يومية تكميلية : يوغا
 - : تأمل: جوهر الحركة: مشي سريع: نزهات في الغابات: تنظيم أزهار ماندالا.
 - استخدام تسهييلات المزرعة : مسابح ، المكتبة ، الصالة الرياضية وقاعات التأمل ، الأجنحة الخارجية .
 - تنقلات من مطار مانيلا - المزرعة - مطار مانيلا أو من أي نقطة في مترو مانيلا - المزرعة - مترو مانيلا .



7 ليالٍ برنامج الوقاية من السموم تشمل:

اختيار الجناح أو الفيلا.

عصير بوكيو ترحيبي

وجبات حية وقائية + مشروبات أو وجبات حمية

مكملة + عصائر في ليالي الإقامة

دعم غذائي يومي + أفضل زيت جوز الهند البكر

جلسة توجيه للتجدد و استعادة الشباب متضمنة

برنامج يومي البرنامج اليومي

استشارة طبية شاملة من طبيب

مناقشة مستدامة لأسلوب الحياة

خدمات طبية

تنظيف مجهرى غذائي واحد

جلسات معالجة مائية للقولون

معالجات بتسريب عشب القمح

نظام تشخيص زوالى رقمي (DMS)

تنظيف كلّي

حمام ماء مالح للجسم

معالجات في المنتجع المعدني

مشاركة في نشاطات يومية تكميلية: يوغـا: تأمل

: حركة رئيسـة: مشـي سـريع: نـزهـات فـي الغـابـات: تنـظـيم

أزـهـار مـانـدـالـا.

استخدام تسهيـلات المـزرـعة: مـسـابـح، المـكتـبة،

الـصـالـة الـرـياـضـيـة وـقاعـاتـ التـأـمـلـ، الأـجـنـحةـ الـخـارـجـيـةـ.

تنقلات من مطار مانيلا إلى المزرعة والعودة إلى مطار

مانيلا أو من أي نقطة في مترو مانيلا - المزرعة - مترو

مانيلا.



7 ليالٍ برنامج الصحة العامة تشمل:

اختيار الإقامة في الجناح أو الفيلا.

عصير بوكيو ترحيبي

وجبات حية نباتية خاصة + مشروبات في ليالي

الإقامة

دعم غذائي يومي + أفضل زيت جوز الهند البكر

تدريب صحة عامة في بما فيها البرنامج اليومي

استشارة طبية شاملة من طبيب

مناقشة مستدامة لأسلوب الحياة

خدمات طبية

تنظيف مجهرى زوالى واحد (DNS)

خدمة طبية

حمام ماء مالح للجسم

معالجات في المنتجع المعدني

صف تحضيري للمطبخ "الحي".

مشاركة في نشاطات يومية تكميلية: يوغـا: تأملـ

: حركة رئيسـة: مشـي سـريع: نـزهـات فـي الغـابـات: تنـظـيم

أزـهـار مـانـدـالـا.

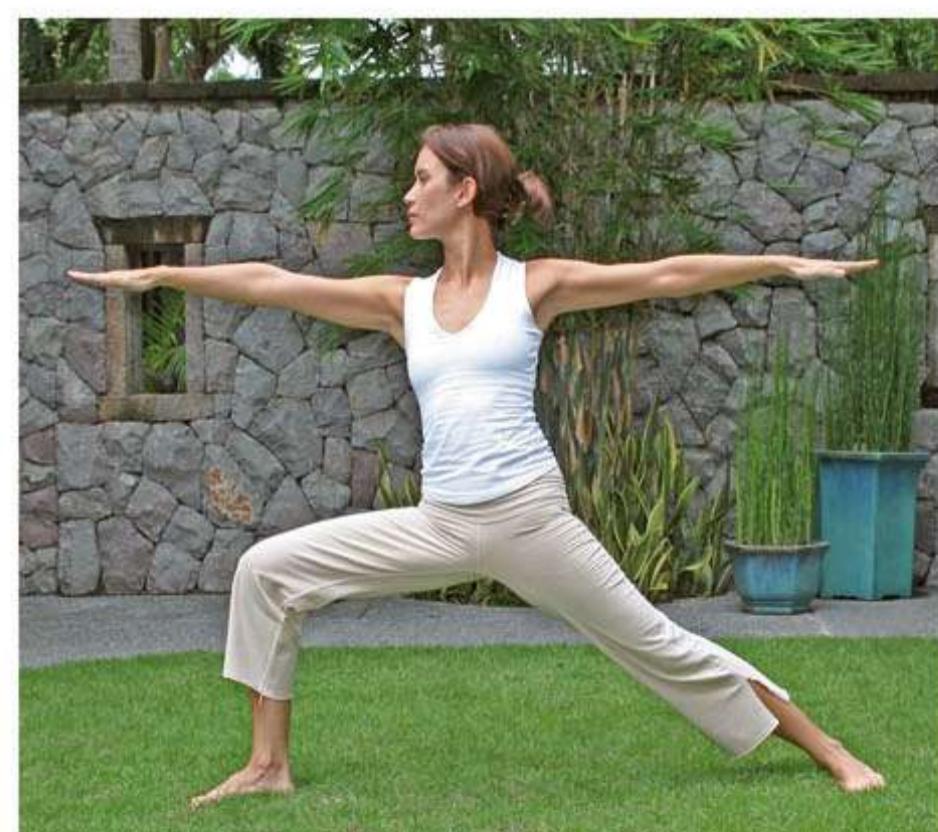
استخدام تسهيـلات المـزرـعة: مـسـابـح، المـكتـبة،

الـصـالـة الـرـياـضـيـة وـقاعـاتـ التـأـمـلـ، الأـجـنـحةـ الـخـارـجـيـةـ.

تنقلات عودة من مطار مانيلا إلى المزرعة والعودة إلى

مطار مانيلا أو من أي نقطة في مترو مانيلا - المزرعة

- مترو مانيلا.



معلومات عامة

استعد لبرامج إعادة الشباب واستعادة الصحة

في الاستعداد لأي من برامجنا ننصح بأن تكون وجباتك الغذائية قبل خمسة أيام من وصولك في معظمها من الأطعمة الخفيفة التي يفضل أن تشمل أطعمة نيئة (السلطات والفوائد) وتتجنب البروتينات الحيوانية (لحوم الحيوانات ومنتجات اللبن والبيض) والأطعمة الدسمة واستعمال الزيوت والتواابل باعتدال . هذا التحضير يساعدك على التكيف من أجل الانتقال إلى مرحلة انتزاع السموم .

المناخ

مناخ الفيليبين مداري . تبقى درجات الحرارة ثابتة خلال السنة . والفصل مختلف من فترتين : فترة رطبة ماطرة بسب الرياح الموسمية ، وفترة جفاف . بالعادة يبدأ فصل الجفاف في كانون الأول وينتهي في أيار ، الأشهر الثلاثة الأولى باردة نوعاً ما (من كانون الأول حتى شباط) والأشهر الثلاثة الأخرى (أذار حتى أيار) حارة . وبقية أيام السنة (من حزيران حتى تشرين الثاني) تعتبر الفصل الرطب الذي يشعر فيه الضيوف أنه يوفر دعماً خاصاً من أجل الحصول على نتائج أفضل في عملية التخلص من السموم .

أثناء القسم الحار من الفصل الجاف يمكن أن ترتفع درجة الحرارة إلى 100 فاهرنهايت (38 مئوية) ، لكن الحرارة الشديدة نادرة . تزداد درجات الحرارة من كانون الثاني حتى نهاية أيار ثم تتناقص في حوالي كانون الأول . درجة الحرارة المتوسطة السنوية هي 27.9 درجة مئوية .

ماذا يجب أن تحضر معك

يوفر المنتجع جواً من الراحة في مكان رائع . نظام اللباس هو اللباس غير الرسمي في جميع الأماكن . ننصح بأن تحضر معك الملبوسات الشخصية الخاصة بنشاطاتك المفضلة (يوجا ، لياقة ، سباحة الخ ..) وقبعة للحماية من الشمس . من المستحسن أن يكون لديك ساعة يد من أجل الدقة في الحضور في مواعيد نشاطاتك المبرمجة وخصوصاً البرنامج الطبيعي . لباس القدمين إجباري في أرجاء المنتجع باستثناء مناطق حمامات السباحة .







For any further assistance please contact your travel agency
or the exclusive agent in Syria and Lebanon (GSA):

للحجز والاستعلام يرجى الاتصال بوكيل سفرك المعتمد
أو بالوكالة الحصرية في سوريا ولبنان (GSA) سنا للسياحة والسفر

TEL : +963 43 314092 / 318752 / 314577

FAX : +963 43 328620 / 318753

MOB : +963 967 100035 / 944922255 / 969922255

E-mail : info@sanatravelagency.com

www.sanatravelagency.com

