



# அரவிந்த ஆரோக்கிய மையம் ARAVINDH HEALTH CENTRE

Run by : **ARAVINDH HERBAL LABS (P) LTD.**

140, Mudangiar Road, 4th Kilometer, RAJAPALAYAM - 626 117. Ph : 04563 - 233308, 233303, Mobile : 93618 08128

E-mail : info@aravindhherballabs.com Website : www.aravindhherballabs.com

## முகாம் கால அட்டவணை - 2024 CAMP SCHEDULE FOR - 2024

2024	இயற்கை நலவாழ்வு முகாம் Naturopathy Camp (3 Days & 6 Days)		2024	இயற்கை நலவாழ்வு முகாம் Naturopathy Camp (3 Days & 6 Days)	
	ஆண்கள் Male	பெண்கள் Female		ஆண்கள் Male	பெண்கள் Female
January ஜனவரி	12 - 14	5 - 7	July ஜூலை	26 - 28	5 - 7
February பிப்ரவரி	6 Days 19 - 24	6 Days (Jan) 29 - 3	August ஆகஸ்ட்	23 - 25	9 - 11
March மார்ச்	22 - 24	8 - 10	September செப்டம்பர்	6 Days 23 - 28	6 Days 9 - 14
April ஏப்ரல்	26 - 28	5 - 7	October அக்டோபர்	25 - 27	4 - 6
May மே	24 - 26	17 - 19	November நவம்பர்	22 - 24	8 - 10
June ஜூன்	6 Days 24 - 29	6 Days 10 - 15	December டிசம்பர்	13 - 15	6 - 8

ஆரம்ப நாள் : முந்தைய நாள் மாலை 4.00 மணி  
Starting Day : Previous day at 4.00 P.M

நிறைவு நாள் : கடைசி நாள் மாலை 4.00 மணி  
Ending Day : Last day at 4.00 P.M.

### AYURVEDIC PANCHAKARMA HOSPITAL ஆயுர்வேத பஞ்சகர்மா மருத்துவமனை

- Every Month OP & IP for both Male and Female will be conducted as directed by the Physician.
- மாதந்தோறும் OP & IP ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை நடைபெறும்.

#### பாட்டி வைத்திய பயிற்சி

பாரம்பரிய பாட்டி வைத்திய பயிற்சிகள் ஞாயிறுதோறும் ஆன்லைன் மூலம் நடைபெறுகிறது. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள இணைப்பை பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

<https://meet.google.com/apm-ypfd-000>

#### VIPASANA MEDITATION

**For Female December 18 - 29**

A Complete Silence Programme (For 10 Days)  
முழு மெளனத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் தியானம்.

முன் பதிவு செய்து கொண்டு வரலாம் **Should get prior appointment**

## உங்கள் ஒத்துழைப்பு பற்றி

- ★ முகாம் நாட்களில் எல்லா சமயத்திலும் முழு மௌனத்தை கடைப்பிடிப்பது மிக மிக அவசியம்.
- ★ 5 நாட்களுக்கு முன்பாக தங்கள் வருகையை மீண்டும் உறுதிப்படுத்திக் கொண்டால் மட்டுமே பயிற்சியில் கலந்து கொள்ள இயலும். உறுதிப்படுத்திய பின்பும் வர இயலாதவர்கள் தயவுசூர்ந்து முகாமிற்கு முதல் நாளே தெரிவிக்கவும்.
- ★ சோப்பு, பேஸ்ட், சென்ட், ஷாம்பு, முகப்பவுடர், இசை கேட்கும் கருவி மற்றும் புத்தகங்கள் எடுத்துக்கொண்டு வர வேண்டாம்.
- ★ தங்களது செல்போன்கள், விலை உயர்ந்த பொருட்கள் மற்றும் பணம் இவைகளை ஆசிரம அலுவலகத்தில் ஒப்படைத்து விடவும்.
- ★ முகாம் நடைபெறும் நாட்களில் வெளி நபர்களை சந்திப்பதற்கோ, தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்வதற்கோ அனுமதி இல்லை.
- ★ எளிய பருத்தி ஆடைகள், எளிய படுக்கை மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு ஆண்கள் முக்கால் பேண்ட், பெண்கள் சுடிதார் எடுத்து வருவது வசதியானது. டார்ச் லைட் மற்றும் யோகாமேட், கண் குவளை, மூக்கு குவளை, எனிமா கேன் கொண்டு வரவும்.
- ★ இயற்கை உணவுகளான பழங்கள், பழச்சாறு மற்றும் நீர் விரதம் பரிந்துரைக்கப்படும். சிகிச்சை மற்றும் உணவு முறைகள் உடல் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு பரிந்துரைக்கப்படும்.
- ★ யோகாமேட், தேன், எனிமா குவளை, மூக்குக் குவளை, கண் குவளை மற்றும் சிகிச்சைக்கு தேவையான மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சை உடைகள் இங்கு கிடைக்கும்.

## About your co-operation with us

- ★ Complete Silence should be followed inside the Campus.
- ★ Reconfirmation must be done before 5 days of the Programme. Otherwise your registration will be cancelled. The person who are unable to attend the camp after their confirmation, must intimate their non arrival before 2 days of the camp schedule.
- ★ Please avoid bringing Soap, Paste, Perfumes, Shampoo, Face powder, Music System, Magazines etc.
- ★ Handover Your Cell Phones and Valuables to the Office Counter.
- ★ Visitors are not permitted on any occasion.
- ★ Bring Simple Beddings and Cotton Dresses.
- ★ Salwar Kameez for Ladies and ¾ pant for Gents are preferred for yoga. You must bring torch, yoga mat, Honey, Enema cane, Eye cane and Nose Cane.
- ★ Nature diet such as fruits, juices and water fasting is recommended on these days. It may change depending upon the patient's condition.
- ★ Yoga mat, Honey, Eneme Cane, Eye Cane, Nose Cane and Treatment dresses are available here.

தங்குவதற்கு மற்றும் சிகிச்சைக்கு கட்டணம் ஏதும் இல்லை.  
நன்கொடைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

There is no charges for  
Accommodation and Treatments.  
Donations are accepted.

## முன்பதிவு நேரம் / Registration Time

காலை 10-00 மணி முதல் மாலை 5-00 மணி வரை  
Morning 10-00 a.m To Evening 5-00 p.m

முன்பதிவு அவசியம்

**REGISTRATION IS MUST**