

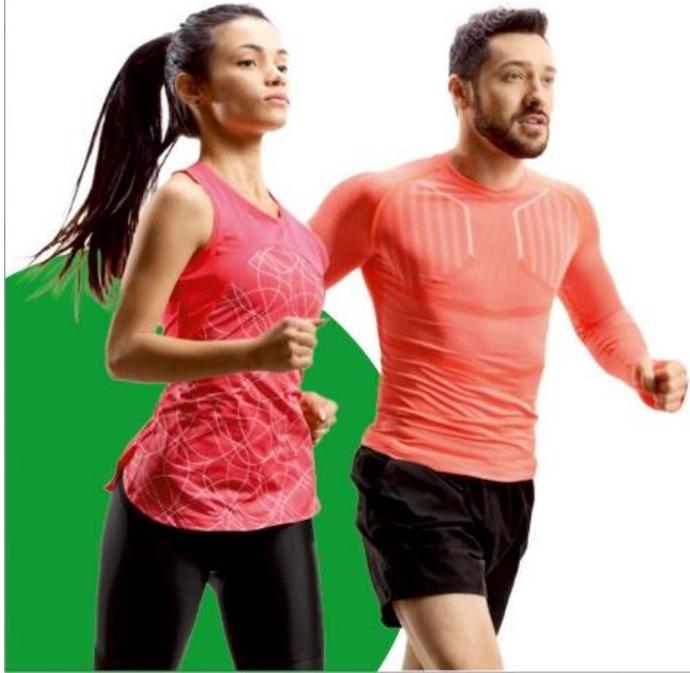


My Wellness Centre
My Life Coach



वैलनेस सेंटर
आपके लिए
क्यों जरूरी है
?

एक हकीकत

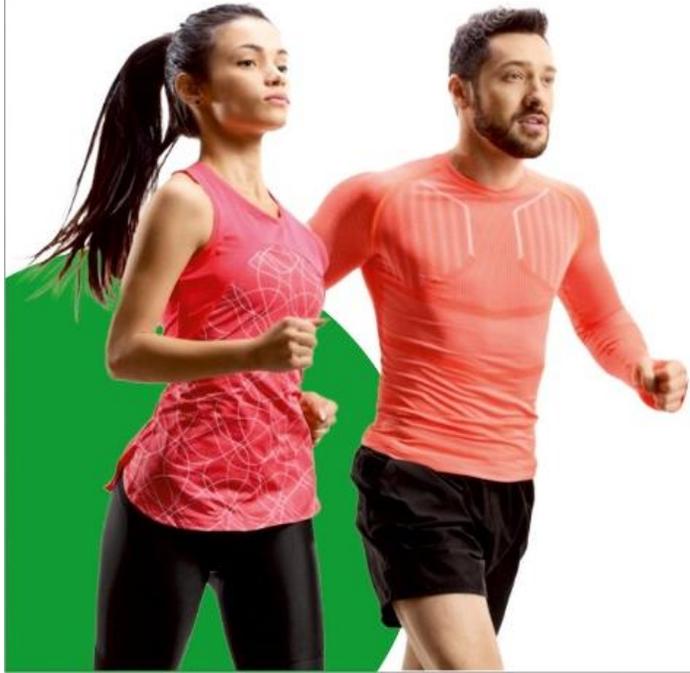


आज के इस मशीनी और आधुनिक युग में भगवान और बिज्ञान के बीच कंपनियों ने भैतिक सुख-संसाधनों के व्यापारीकरण की नीति ने सरल स्वभाव के इस मनुष्य को इतना भ्रमित कर दिया है की, वह सोशल मीडिया व अन्य माध्यमों से प्रचारित विज्ञापन में दिए गये विकल्पों को ही अपनी जीवन शैली का बेहतर विकल्प मान लेता है, ये प्रचारित विज्ञापन इतने लुभावने होते हैं, की इन्हे अपनी लाइफ स्टाइल में शामिल करना एक स्टेटस सिंबल हो जाता है, और इन विकल्पों को इस्तेमाल न करने वाला ब्यक्ति सामाजिक रूप से पिछड़ा माना जाता है,

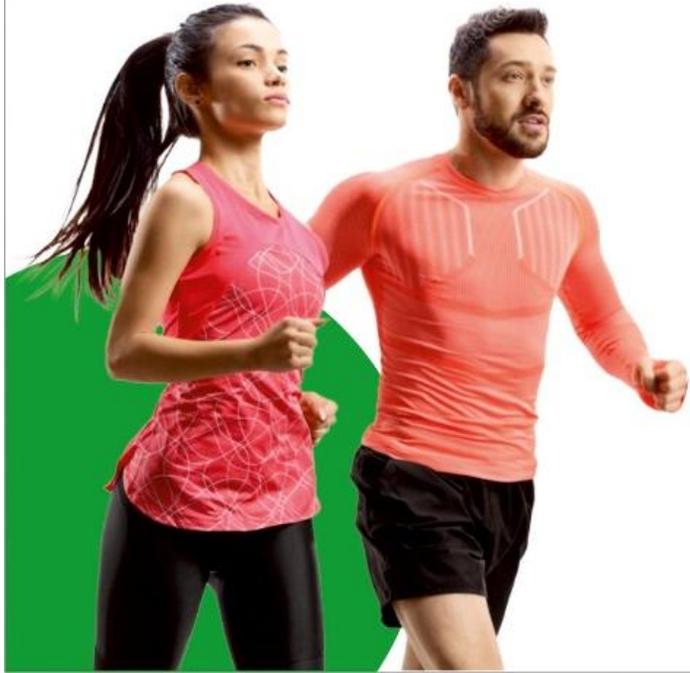
नतीजा यह है की प्रचारित विकल्पों के अनुसार खान पान करने के बाद भी, आप मानसिक और शारीरिक रूप से परेशान रहते हैं.

जिम जाने के बाद भी स्वास्थ्य दिखने वाले व्यक्ति को हार्ट अटैक आ रहे हैं, पूरा का पूरा परिवार तथा-कथित लाइफ स्टाइल को अपनाते के बाद भी डिप्रेशन का शिकार हैं,

वजह साफ़ है, क्योंकि आप के पास अपने वेलनेस के लिए प्रचारित सोशल मीडिया विज्ञापनों के अलावा स्वयं का कोई यूजर मैनुअल नहीं है, आपके शारीरिक और बैज्ञानिक मशीन की कोई सर्विस बुक नहीं है, जबकि आप अपनी कार का एक सर्विस बुक और यूजर मैनुअल दोनों रखते हैं, तो फिर इस शारीरिक मशीन को संचालित करने के लिए कोई बुक आपके पास क्यों नहीं है, जो आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति आपको प्राकृति आधारित मानको पर आप को समय समय पर जागरूक करती रहे ।



सेवायें

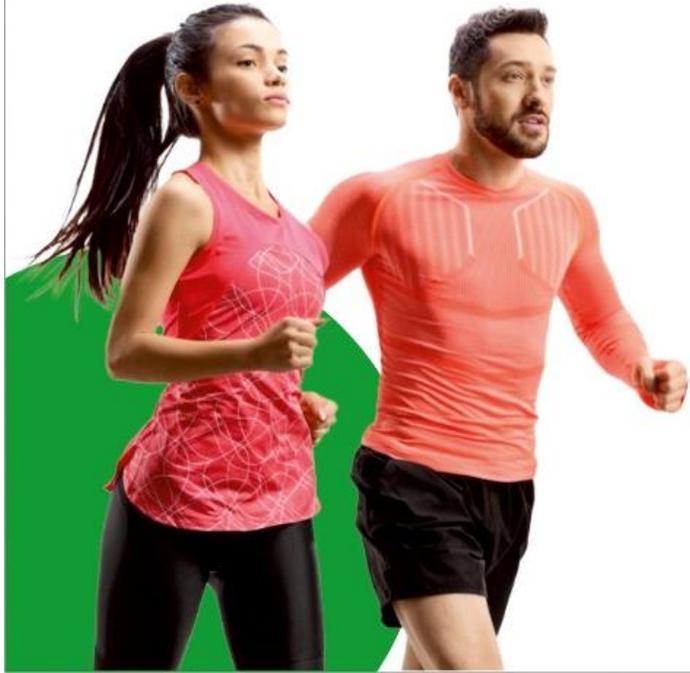


वैलनेस सेंटर आपके जीवन पर दैनिक आधार पर स्वस्थ आदतों का अभ्यास करा कर आपको और भी समृद्धि बनाने के लिए प्रतिबद्ध है, ताकि आप और बेहतर मानसिक और शारीरिक लाभ प्राप्त कर सकें।

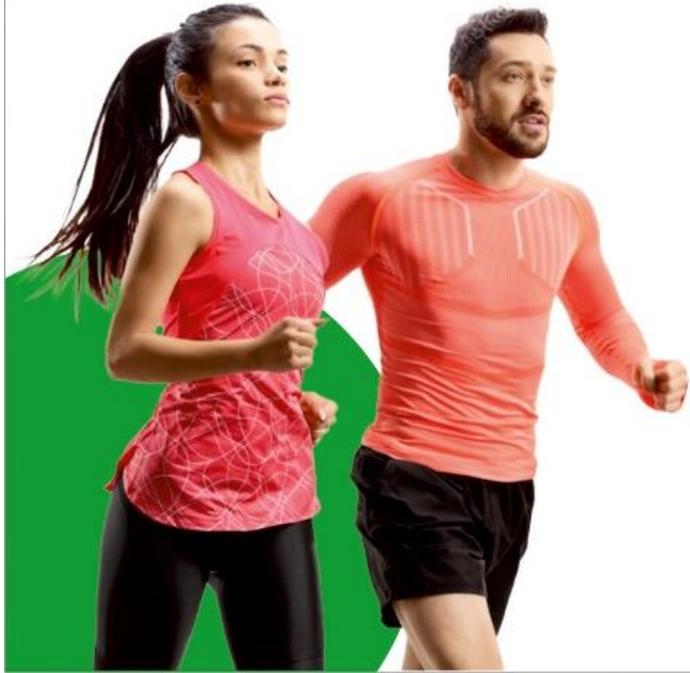
* हमारे योग्य वैलनेस कोच प्रतिदिन सुबह 7 से शाम 7 बजे तक आपकी सेवा में ऑनलाइन / ऑफ लाइन माध्यमों से आपके संपर्क में रहेंगे।

* वैलनेस सेंटर द्वारा एक पर्सनल वैलनेस कोच प्रारंभिक 90 दिनों तक व्यक्तिगत रूप से आपके हेल्थ कार्ड के अनुसार आपके लिये निर्धारित मानकों का ध्यान रखते हुये आपको गाइड करेगा।

* आवश्यकता अनुसार वैलनेस सेंटर से जुड़े योगाचार्या, आयुर्वेदाचार्य एवं वैलनेस कोच, आपके और बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वस्थ्य लाभ के लिये उपलब्ध रहेंगे।

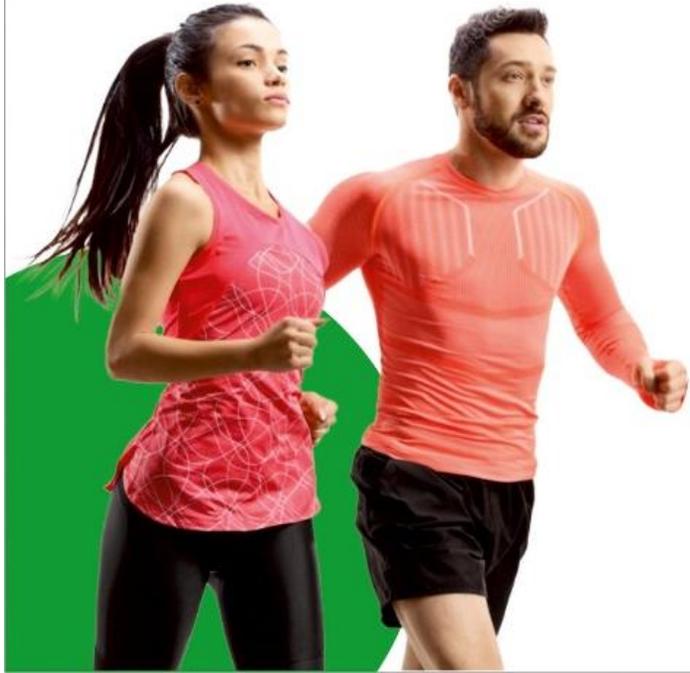


उद्देश्य



दुर्भाग्य से हमारे शारीरिक मशीन के मामले में हमारे पास कोई सर्विस बुक एवं उपयोगकर्ता मैनुअल नहीं है, जब की यह दुनियाँ की सबसे कठिन, जटिल और महंगी उपलब्ध मशीन है।

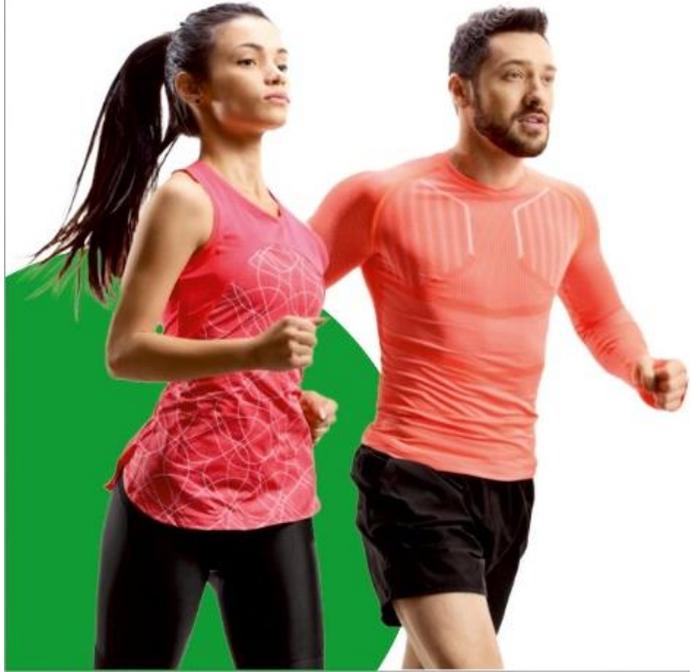
तो जिस तरह आप अपने शरीर को उसकी सर्विस बुक और उपयोगकर्ता मैनुअल के बिना उपयोग कर रहे हैं, वही आपकी सभी मानसिक और शारीरिक बीमारियों का मुख्य कारण है।



इसलिये यदि आप अच्छा मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पाना चाहते हैं तो, आपको निम्न बिषयो को अपने लाइफ स्टाइल में निश्चित रूप से शामिल करना चाहिये.

- * प्राचीन शारीरिक विज्ञानं
- * अपने शरीर का उपयोग कैसे करें
 - * अपने शरीर के साथ क्या करें
 - * अपने शरीर के साथ क्या न करें

प्रतिबद्ध ता



मेरा वेलनेस सेंटर, वेलनेस कोच की उपस्थिति में दैनिक आधार पर स्वस्थ आदतों का अभ्यास करके जीवित रहने के साथ ही आपके जीवन को और अधिक समृद्धि बनाने के लिए प्रतिबद्ध है, ताकि आप और बेहतर शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त कर सकें.

क्यों की खुशी एक अभ्यास है, मंजिल नहीं, इसलिए जब एक बार आप अपनी आदत बदल लेंगे तो, आप अपना जीवन बदल लेंगे.



1. सबसे पहले वेलनेस सेंटर पर अपना हेल्थ कार्ड बनवाये ।
2. हेल्थ कार्ड में दिये गए सभी मानकों को वेलनेस कोच से समझ कर अपने स्वास्थ्य का मूल्यांकन स्वयं करे।
3. स्वस्थ्य के आकड़े कम या ज्यादा होने पर वेलनेस कोच से साझा कर उचित परामर्श ले।
4. दिये गए सुझाओं का यथा संभव अपने दिनचर्या में शामिल कर अपनी आदतों में सुधार करे।
5. प्रयास करे की माह में **2** बार या न्यूनतम **1** बार जाँच अवश्य करे।
6. उचित स्वस्थ्य लाभ के लिये कम से कम **90 DAYS-PERSONAL WELLNESS COACH ASSISTANCE PROGRAMME** में खुद को जरूर रजिस्टर्ड करे।



My Wellness Centre

My Life Coach

शुरुवात कैसे करें

सबसे पहले अपना हेल्थ कार्ड बनवाये

याद रखें की आपका हेल्थ कार्ड आपके लिए एक सर्विस बुक की तरह काम करती है, जिससे समय - समय पर आपको जानकारी मिलती रहती है, की अब आप की शारीरिक और मानसिक स्थिति कैसी है, और बीमार होने से पहले ही खुद को संतुलित करें।

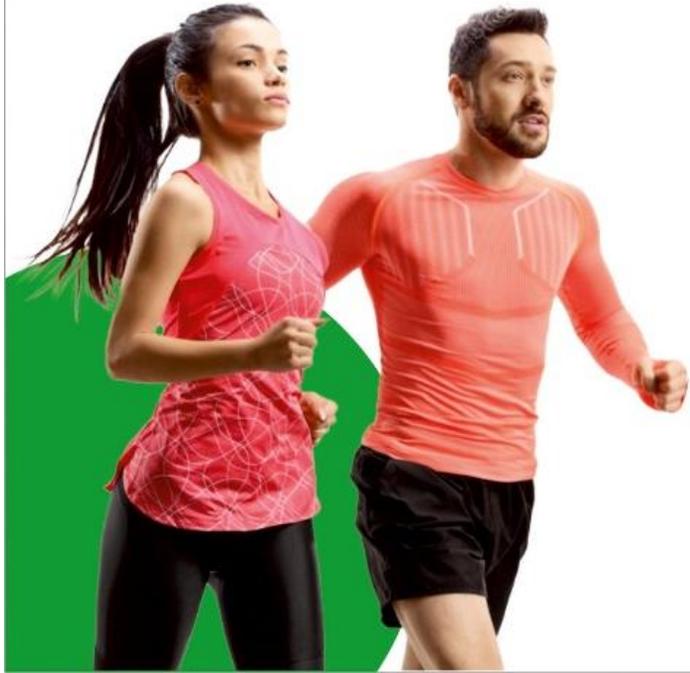
प्रतिदिन सुबह का हेल्थ सेशन जरूर ज्वाइन करे

प्रतिदिन सुबह हेल्थ सेशन जरूर ज्वाइन करे, यदि आप वेलनेस सेंटर नहीं आ सकते तो घर से ही निर्धारित समय पर ज़ूम ज्वाइन करे, और प्रतिदिन गाइडेड मेंडिटेशन, लाइट योगा में शामिल हो कर खुद को ऊर्जावान बनाये, सुबह का यह सेशन आपके शरीर के लिये यूजर मैनुअल की तरह होता है, जहां आपको dos & don'ts की भी जानकारी मिलती है

पर्सनल अस्सिस्टेंस प्रोग्राम में खुद को रजिस्टर्ड करें

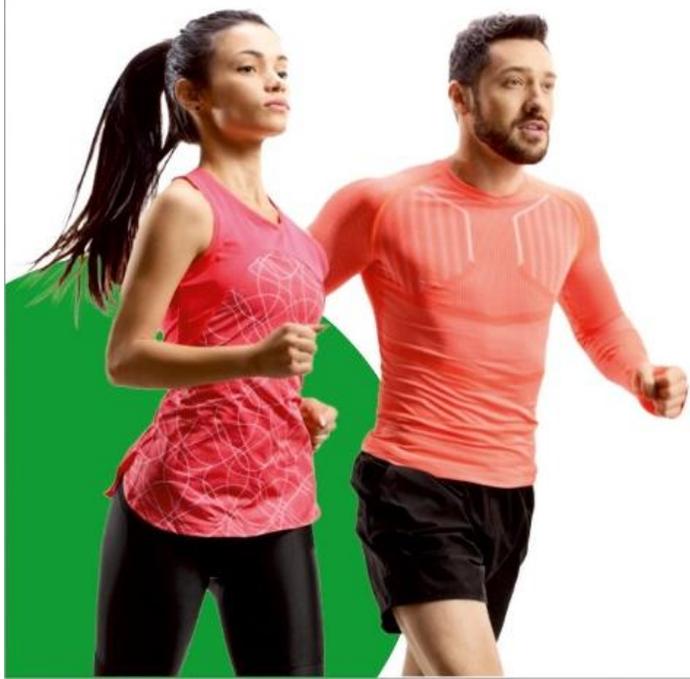
90 DAYS-PERSONAL WELLNESS COACH ASSISTANCE PROGRAMME

न्यूनतम 90 दिनों का पर्सनल वेलनेस कोच अस्सिस्टेंस प्रोग्राम में अवश्य रजिस्टर करे- जिससे दैनिक आधार पर आप में स्वस्थ आदतों का सुधार हो सके और आप का पूरा दिन वेलनेस कोच के देख रेख में रहे। इस तरह से आप कम समय में ही खुद में एक अच्छा बदलाव देखेंगे।



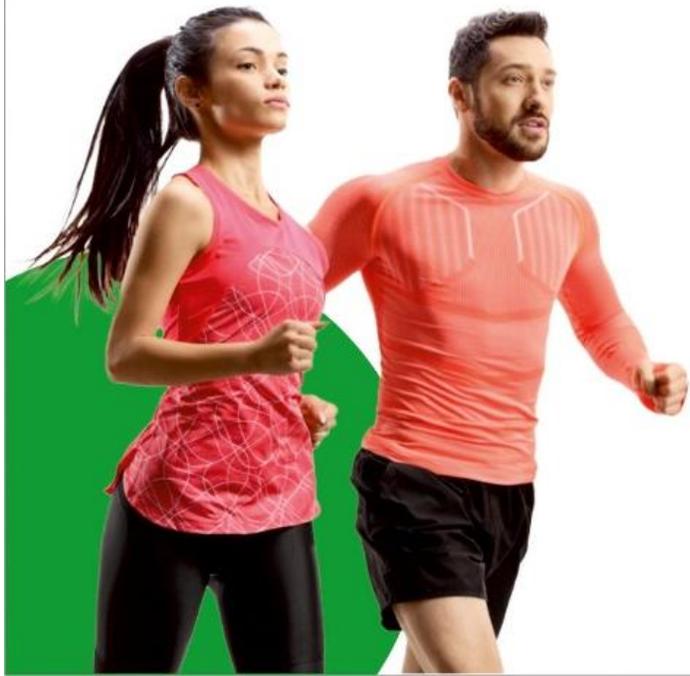
Health Card Registration - Offer

PARTICULAR	ACTUAL PRICE (Rs)	OFFER PRICE (Rs)	SPECIAL GIFT
2 Months Validity	900	200	1 Ltr Alkaline ionized Water Free worth Rs 100
6 Months Validity	1800	500	2 Ltr Alkaline ionized Water Free worth Rs 200
12 Months Validity	3600	1000	4 Ltr Alkaline ionized Water Free worth Rs 400



Personal Wellness Coach Assistance Programme - Offer

PARTICULAR	ACTUAL PRICE (Rs)	OFFER PRICE (Rs)	SPECIAL GIFT
Free Trail –1 Week	0	0	0
90 Days	3000	1500	Free Online Health Session
180 Days	6000	3000	Free Online Health Session
360 Days	12000	6000	Free Online Health Session



धन्यवाद





My Wellness Centre

My Life Coach