

ADHARA AYURVEDA & NUTRI

Cjenik tretmana, konzultacija, yoge i paketa zdravlja

Cjenik vrijedi od: 01. siječnja 2025. godine

AYURVEDSKI TRETMANI I MASAŽE

TRETMAN / USLUGA	TRAJANJE	CIJENA (1X)	3X PAKET	6X PAKET
Abhyanga – topla uljna masaža tijela s grijanjem	60 min	70 € (s.c.* 70 €)	195 €	360 €
	90 min	100 € (s.c.* 100 €)	285 €	510 €
Klasična masaža sa toplim uljima	60 min	65 € (s.c.* 65 €)	180 €	330 €
Abhyanga sa marmom	60 min	80 € (s.c.* 80 €)	225 €	420 €
Marma tretman (energetski tretman vitalnih točaka)	60 min	65 € (s.c.* 65 €)	180 €	360 €
Swedana – ayurvedska parna sauna (glava izvan)	30 min	30 € (s.c.* 30 €)	90 €	180 €
Kombinacija: Abhyanga (45 min) + Swedana sauna (30 min)	90 min	90 € (s.c.* 90 €)	255 €	510 €
Ayurvedska masaža leđa	40 min	50 € (s.c.* 50 €)	135 €	270 €
Shirodhara samostalna (masaža + lijevanje ulja + odmor)	60 min	80 € (s.c.* 80 €)	225 €	420 €
Kraljevski tretman: Abhyanga (60m) + Shirodhara (30m)	105–120 min	130 € (s.c.* 130 €)	375 €	720 €
Shiroabhyanga – masaža glave, vrata i ramena	40 min	45 € (s.c.* 45 €)	120 €	240 €
Padabhyanga – masaža stopala i refleksologija do koljena	40 min	45 € (s.c.* 45 €)	120 €	240 €
Ayurvedska masaža lica	30 min	35 € (s.c.* 35 €)	105 €	180 €
Udvaartana – masaža biljem za limfu i masno tkivo	60 min	80 € (s.c.* 80 €)	225 €	420 €
Pinda Swedana – topli biljni svežnjici (parcijalno)	45 min	70 € (s.c.* 70 €)	195 €	360 €
Pinda Swedana – topli biljni svežnjici (čitavo tijelo)	90 min	100 € (s.c.* 100 €)	285 €	540 €
Nasya tretman – za sinuse i endokrini sustav (kompletan)	75 min	60 € (s.c.* 60 €)	165 €	330 €
Nasya mala – aplikacija biljne tvari uz masažu lica	30 min	40 € (s.c.* 40 €)	105 €	210 €
Externi Vasti – topli uljni oblozi za zglobove i leđa	45 min	55 € (s.c.* 55 €)	150 €	270 €
Netratarpana – dubinski tretman za njegu očiju	45 min	50 € (s.c.* 50 €)	135 €	270 €
Vasti Niruha (vodeni klistir) / Sneha (uljni klistir)	45 / 30 min	60 € / 45 € (s.c.* 60 € / 45 €)	180 € / 135 €	360 € / 270 €

SAVJETOVANJA I PREGLEDI

USLUGA / SAVJETOVANJE	TRAJANJE	CIJENA
Prvi ayurvedsko-nutricionistički pregled i konzultacije	90 min	120 € (s.c.* 100 €)
Prvi pregled – umirovljenici (ili prema dogovoru)	90 min	80 € (s.c.* 80 €)
Prvi pregled – djeca do 12 godina	60 min	60 € (s.c.* 60 €)
Ponovni pregled i konzultacije nakon dužeg vremena	60 min	80 € (s.c.* 80 €)
Kontrolni pregledi (ovisno o trajanju: 15 min / 30 min / 45 min)	15 / 30 / 45 min	15 € / 30 € / 45 € (s.c.* 15 € / 30 € / 45 €)
Fitokonzalting – kratke konzultacije o fitoterapiji i suplementaciji	30 min	45 € (s.c.* 45 €)

Napomena: Za djecu, studente, umirovljenike te osobe slabijeg imovinskog stanja, redoviti kontrolni pregledi se ne naplaćuju.

YOGA PROGRAMI (INDIVIDUALNI I GRUPNI)

PROGRAM YOGE	OPCIJE I PAKET MJESECI	CIJENA
Individualna Terapijska Yoga	Pojedinačni sat (55 min)	40 € (s.c.* 40 €)
Individualna Terapijska Yoga Nidra	Pojedinačni sat (75 min)	60 € (s.c.* 60 €)
Grupna Yoga – UŽIVO	1 mjesec članarina	50 € (s.c.* 50 €)
	3 mjeseca članarina (45 €/mj)	135 € (s.c.* 135 €)
	5 mjeseci članarina (40 €/mj)	200 € (s.c.* 200 €)
	Drop-in (pojedinačni dolazak)	10 € (s.c.* 10 €)
Grupna Yoga – ONLINE	1 mjesec članarina	35 € (s.c.* 35 €)
	3 mjeseca članarina (30 €/mj)	90 € (s.c.* 90 €)
	5 mjeseci članarina (25 €/mj)	125 € (s.c.* 125 €)
	Drop-in (pojedinačni dolazak)	7 € (s.c.* 7 €)

SPECIJALIZIRANI HOLISTIČKI PAKETI

PAKET USLUGA	SADRŽAJ PAKETA	CIJENA PAKETA
Isprobaj Ayurvedu i Yogu	Prvi pregled i savjetovanje + 1x Abhyanga (60 min) + 1x Terapijska yoga s Nidra yogom (90 min)	220 € (s.c.* 220 €)
Paket Dijetoterapije & Prehrane	3 susreta: pregled, konzultacije u liječenju, dijetoterapija i detaljan program prehrane s jelovnicima	550 € (s.c.* 550 €)
Trudnoća i Rano Majčinstvo	3 do 5 susreta: pregled, konzultacije, edukacija i prilagođen program prehrane s jelovnicima	750 € (s.c.* 750 €)
Prehrana i Edukacija Sportaša	3 do 5 susreta kroz 3–5 mjeseci: potpun program prehrane, jelovnici i edukacija izvedbe	750 € (s.c.* 750 €)
Proljetni Detox Paket (3 tjedna)	Jutarnja/večernja yoga 2x tjedno, ayu-nutri edukacija, program detoxa s jelovnicima i detox čaj	290 € (s.c.* 290 €)

ADHARA d.o.o. Centar za nutricionizam i ayurvedu

Sjedište: Vinogradi odvojak 10, 10000 Zagreb | Poslovna jedinica: Antunovac 27, 10000 Zagreb

OIB: 40870068574 | MBS / Broj spisa: 080855079 (Trgovački sud u Zagrebu)

IBAN: HR4724020061100664099 (Erste&Steiermärkische Bank d.d.) | Temeljni kapital: 20.000,00 kn (2.654,46 EUR) uplaćen u cijelosti

*s.c. = *Sidrena cijena na dan 10.09.2026. sukladno Odluci Vlade RH. Sve cijene uključuju PDV. Cjenik vrijedi od 01.01.2025.*