W PROGRAMIE

- zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych (dopłata do „jedynki” 60 zł za dobę)
- cztery posiłki dziennie, herbaty i mieszanki ziołowe
- indywidualne konsultacje dietetyczne
- ćwiczenia rozciągające wspomagające usuwanie toksyn z organizmu
- ćwiczenia pranajamy, czyli technik oddechowych pozwalających wyrzucić zanieczyszczenia z najmniejszych komórek naszego ciała
- nauka automasażu brzucha – niezbędnego elementu oczyszczania organizmu
- joga twarzy lub rytuały tybetańskie – nauka ćwiczeń poprawiających napięcie skóry twarzy, podnoszących owal twarzy i naturalnie łagodzących zmarszczki bez użycia botoxu
- wykłady dotyczące zdrowej diety, omawiające wszystkie grupy produktów i pozwalające każdemu świadomie wybrać to, co dla nas dobre smaczne

ZALECENIA PRZED WYJAZDEM

Wprowadzenie do oczyszczania jest dobre dla łagodniejszego wejścia w ścisłą dietę na wyjeździe. Stosować na miarę możliwości.

ZALECENIA NA OK. 7 DNI PRZED WYJAZDEM:
Stopniowo wyłączyć z diety cukier i jego przetwory oraz zmniejszyć ilość mięsa i przetworów mlecznych.

ZALECENIA NA OK. 3 DNI PRZED WYJAZDEM:
Prosimy odżywiać się wyłączając mięso, cukier i słodycze oraz kawę

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - Piątek	
15.30	Joga relaksacyjna po podróży
17:00	Posiłek
18:00	*Wykład o odkwaszaniu wg dr Renaty Collier*

DZIEŃ 2 - Sobota	
od 7.30	Oczyszczająca szklanka wody
8.00	Pranajama
9.15	Śniadanie
11.00	Joga
12:30	Posiłek południowy
13:00	Odpoczynek dla wątroby, spacer
15:30	Posiłek popołudniowy
16:30	Pogadanki o żywieniu
19:00	Joga twarzy / rytuały tybetańskie

DZIEŃ 3 - Niedziela	
od 7.30	Oczyszczająca szklanka wody
8:00	Joga i Pranajama
9:40	Śniadanie
13:30	Posiłek południowy
14:00	Odpoczynek dla wątroby, spacer
16:00	Posiłek popołudniowy

DZIEŃ 4 - Poniedziałek	
od 7.30	Oczyszczająca szklanka wody
9:15	Śniadanie dla oczyszczających wątrobę
11:30	Joga
13:00	Posiłek południowy
13:30	Odpoczynek dla wątroby, spacer
15:30	Posiłek popołudniowy
16:30	Pogadanki o żywieniu
19:00	Masaż Guasha

DZIEŃ 5 - Wtorek	
od 7.00	Oczyszczająca szklanka wody
7:30	Joga i Pranajama
9:15	Śniadanie
10:00	*Wykład poświęcony podsumowaniu terapii oczyszczania i wskazówki do dalszego rozszerzania diety*
12:30	Posiłek *południowy zakańczający wyjazd*