

Jarní úklid? Ano, v sobě...



Kdy? 13-15.4.2018

Kde? Kuks...

Za kolik? Ubytování a program 1.800,-Kč (+ objednávka sirupu dle délky Detoxu), ubytování ve 3 lůžkových pokojích.

Jestli na jaře přemýšlíme o jarním úklidu, týká se to smýčení a leštění domácnosti.

Budte ale sobečtí a myslete především na sebe! Je to hlavně naše tělo, které si jarní úklid zaslouží.

Obměňte stravu. Zařaďte více ovoce a zeleniny a další zdroje vlákniny, jako jsou luštěniny či celozrnné pečivo. Vyhněte se tučným, mastným a sladkým jídlům. **Jezte pravidelně, menší porce, pětkrát denně.**

Přípravu na očistný víkend začnete již od středy, ze stravy vyřadíte maso, mléčné a moučné výrobky, budete pít zeleninové a ovocné šťávy, čerstvou, nebo lépe lehce podušenou zeleninu, večer potom čaj z listu senný, který Vám pomůže se vyprázdnit (pohyb střev ustává pokud nepřijímáme potravu). V pátek již budete pít pouze vodu, nebo Neera sirup.

3 dny: zkušební verze, vystačí Vám půllitrové balení Neera sirupu. Pročištění proběhne hlavně v trávicím traktu, ale hlubší "usazeniny" se neodplaví. Můžete po návratu domu s detoxikační kúrou pokračovat (celková doba **7-zlatá střední cesta** – 990,-Kč, nebo 10 dní - **standardní verze**, doporučovaná tvůrci programu, ponechává tělo v očistném režimu delší dobu a přináší optimální, hloubkový účinek – 1520,-Kč.

Nástup v pátek mezi 16 a 18 hodinou. Konec v neděli kolem poledne. Celou dobu budeme pouze pít, budeme bez jakékoliv stravy. Máte možnost pít čistou vodou, nebo sirup „Neera“, který je vhodnější pokud nemáte s hladovkou a půstem žádné zkušenosti, pocit hladu se nedostaví a lépe se překonává.

Budeme meditovat, kreslit mandaly, pracovat s podvědomím, hledat odpovědi na otázky, chodit do lesa a k vodě, praktikovat jógová cvičení, relaxovat.

Detox program: lymfatická masáž nohou, ionizační čištění těla, detox maska na obličej, očistné techniky.

Co s sebou? Podložku na cvičení a lehkou deku na přikrytí při relaxacích. Vhodné oblečení na venkovní procházky. Pokud budete chtít nápoj Neera udržet po celý den teplý (je to lepší), pak nezapomeňte na termosku. 10 ks citronu. **Pastelky!!!**.

Těšíme se na Vás

Za tým „uklid' si ve svém těle“

Gábina&Hanka

P.s.: pro závazné přihlášení je třeba zaplatit zálohu 500,-Kč na účet: 2700833555/2010