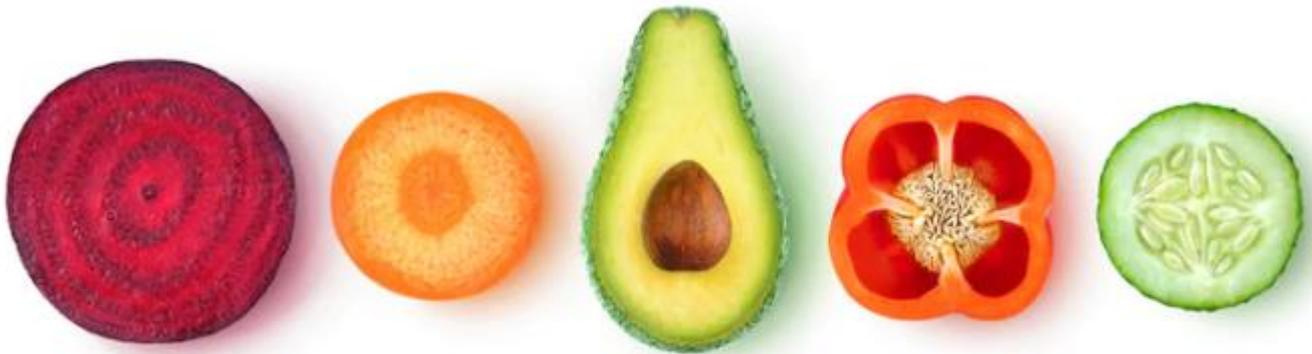


DETOX

BNATURAL | AGRO



#ECOLÓGICO

#NUTRITIVO

#NATURAL

#CUERPO

#AGRO

#VITAL

#MENTE

#RELAJANTE

#PURIFICANTE

#DESINTOXICANTE

| ¿QUÉ ES DÉTOX? |

ES UN RETIRO DONDE DEXINTOSICAR CUERPO Y MENTE, UN FIN DE SEMANA DONDE APRENDER A CUIDARTE Y MIMARTE.

ES TIEMPO PARA TI, TIEMPO PARA RENOVARTE.

ES APRENDER A CUIDAR TU INTERIOR MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN.

ES APRENDER CÓMO MEJORAR TU EXTERIOR DESDE EL INTERIOR.

ES CONOCER PRODUCTOS, ELABORACIONES, TÉCNICAS PARA MERJORAR TU DÍA A DÍA.

ENSEÑARTE A CUIDARTE EN POCO TIEMPO,

| OBJETIVOS Y BENEFICIOS |

DE UN RETIRO DETOX

LA ALIMENTACIÓN DEPURATIVA TIENE EL OBJETIVO DE AYUDAR A TU CUERPO A ELIMINAR TOXINAS ACUMULADAS.

AYUDA A ACELERAR EL PROCESO NATURAL DE DEPURACIÓN QUE TIENE NUESTRO ORGANISMO A TRAVÉS DEL HÍGADO, RIÑÓN Y LA PIEL, FUNDAMENTALMENTE.

SI A ESTO LE UNIMOS TALLERES PARA RELAJAR CUERPO Y MENTE EL RESULTADO SERÁ MÁS EFICAZ Y PRODUCTIVO.

SON MUCHOS LOS OBJETIVOS QUE PODEMOS ALCANZAR CON LOS PLANES DETOX, ADEMÁS DE CONSEGUIR BENEFICIOS QUE NOS AYUDEN A LLEVAR UNA VIDA MAS SALUDABLE.

OBJETIVOS:

LIMPIAR EL ORGANISMO
RECUPERAR LA VITALIDAD

EMPEZAR CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

ALIVIAR EL ESTRÉS

LUCIR UNA PIEL SANA

BENEFICIOS:

SENTIR EL CUERPO MAS LIGERO ELIMINANDO LA PESADEZ

AUMENTAR LOS NIVELES DE BIENESTAR

APOYAR EN LA REGULACIÓN DEL TRANSITO INTESTINAL

REINICIAR TU CUERPO DE FORMA SEGURA

AYUDAR CON LOS NIVELES DE SUEÑO Y DESCANSO

| ¿PARA QUIÉN? |

PARA TODO AQUEL QUE QUIERA O NECESITE UNA LIMPIEZA A SU ORGANISMO, DE FORMA NATURAL Y EFICIENTE.

PARA TODO AQUEL QUE VALORE SU SALUD, SU TIEMPO Y SU VIDA.

| ¿CÓMO SABER SI NUESTRO ORGANISMO ESTÁ INTOXICADO? |

ESTRÉS

CANSANCIO O FATIGA EN EXCESO

FALTA DE ENERGÍA

DOLORES DE CABEZA

MAL HUMOR

PROBLEMAS DIGESTIVOS

PIEL SECA Y SIN VIDA

HINCHAZÓN CORPORAL

RESFRIADOS CONSTANTES

APARICIÓN DE ALERGIAS

DESEQUILIBRIOS HORMONALES

FALLAS EN EL METABOLISMO

TODOS ESTOS SÍNTOMAS INDICAN QUE REQUIERES UNA DESINTOXICACIÓN INMEDIATA. DE NO PRESENTAR NINGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, NO ESPERES A QUE APAREZCAN Y REGALE UN CARIÑO A TU CUERPO LIBERÁNDOLO DE TOXINAS, CON UN PLAN DETOX.

| ¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE? |

MEDIANTE UNA ESTANCIA RELAX, DONDE JUNTO CON **BELÉN GARCÍA DE BNATURAL**, EXPERTA EN ALIMENTACIÓN VEGETARIANA 70% CRUDA, (ESCUELA DE ANA MORENO, MADRID) MEDIANTE CHARLAS, TALLERES Y CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA TE ENSEÑAREMOS A AYUDAR A TU CUERPO A ELIMINAR TODAS LAS TOXINAS.

DOS FECHAS:

6,7 Y 8 DE DICIEMBRE

10,11 Y 12 DE ENERO

UNA LOCALIZACIÓN

CASA PRIVADA, MOLVÍZAR, MOTRIL, GRANADA

VIERNES 06/12

17:00H – 17:30H.

RECEPCIÓN Y ALOJAMIENTO

17.30H – 18:00H.

PRESENTACIÓN.

“INTRODUCCIÓN DETOX
RECONSTITUYENTE”

18:00H – 19:30H.

TALLER. “CORTE DE FRUTA SUBTROPICAL”

19:30H – 20:30H.

CENA. “SUBTROPICAL”

20:30H – 22:00H.

TALLER. CUENCOS TIBETANTOS

SÁBADO 07/12

08:00H – 08:30H.

DESAYUNO. “DETOX”

08:30H – 09:30H

TALLER. “INFUSIÓNATE”

09:30H – 10:30H.

TALLER. “DESPERTAR MUSCULAR”. CHI KUNG

30’ DESCANSO PURIFICANTE

11:00H – 12:30H.

TALLER. “BATIDOTERAPIA”

30’. DESCANSO REPARADOR

13:00H – 14:30H.

TALLER. “COCINA AM WIGMORE”

14:30H – 15:30H.

COMIDA. “AM WIGMORE”

15:30H – 16:30H.

DESCANSO. “CUERPO Y MENTE”

16:30H – 18:00H.

TALLER. “COSMÉTICA NATURAL”

30’ DESCANSO. “ETERNA JUVENTUD”

19.00H – 20:00H.

TALLER. “CREMAS GASTRO-DETOX”

20:00H – 21:00H.

CENA. “NUTRITIVA”

21:00H – 22:00H.

TALLER. “INTRO MEDITACIÓN GUIADA”

DOMINGO 08/12

08:00H – 08:30H.

DESAYUNO. “DETOX 2”

08:30H – 09:30H

TALLER. “TONIFICA TU CUERPO”

30’ DESCANSO “PURIFICANTE”

10:00H – 11:30H.

ACTIVIDAD. “NATURA ENERGÍA”

11:30H – 13:00H.

DESCANSO. “SIÉNTETE LIBRE”

13:00H – 14:30H.

TALLER. “ENSALADAS Y SEMILLAS”

14:30H – 15:30H.

COMIDA. “NUTRITIVA”

15:30H – 16:30H.

DESCANSO. “CUERPO Y MENTE”

16:30H – 17:00H.

RECOGIDA

17:00H – 18:00H.

TALLER. A CASA... ¿Y AHORA QUÉ?

| DINÁMICA |

INTRODUCCIÓN DÉTOX RECONSTITUYENTE

CORTE DE FRUTA TROPICAL

CUENCOS TIBETANOS

INFUSIÓNATE

DESPERTAR MUSCULAR. CHI KUNG

BATIDOTERAPIA

COCINA ANN WIGMORE

COSMÉTICA NATURAL

CREMAS GASTRO-DÉTOX

INTRO MEDITACIÓN GUIADA

TONIFICA TU CUERPO

NATURA ENERGÍA

VERDES Y TOSTADOS

A CASA... ¿Y AHORA QUÉ?

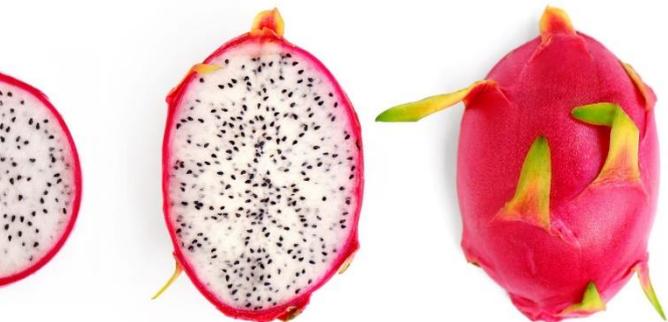
| TALLER DE CORTE DE FRUTA SUBTROPICAL |

- CONOCEREMOS LAS DIFERENTES Y VARIADAS FRUTAS TROPICALES, SUS CARACTERÍSTICAS, SUS PROPIEDADES

DE LA MANO DE **BORJA PIEDRA, HUERTA TROPICAL**, MOTRIL (PREMIO ANDALUCÍA EMPRENDE 2019)

- NOS ENSEÑARAN CÓMO CORTARLA, SABER PRESENTARLA Y NOS LLEVAREMOS DIFERENTES ELABORACIONES PARA SORPRENDER EN CASA...

DE LA MANO DE **ÁLVARO GARCÍA**, CHEF PROPIETARIO DEL **RTE.ZARCILLO**, MOTRIL



| TALLER. CUENCOS TIBETANOS |

FABIANA BALSERINI, DIPLOMADA EN HERBODIETÉTICA, TERAPEUTA DE SONIDO, CANTO DE ARMÓNICOS, REIKI, REGISTROS AKAYICOS Y FUNDADORA DE IPAYÉ SONIDOS SANADORES, NOS ADENTRARÁ EN EL MUNDO DE LOS SONIDOS , LAS VIBRACIONES, Y SU CAPACIDAD DE EXPANDIR NUESTROS SENTIDOS,

ESTE TALLER LLEVA A LAS PERSONAS A UN ESTADO DE RELAJACIÓN PROFUNDA. LAS VIBRACIONES DE ALTA FRECUENCIA QUE EMITEN LOS CUENCOS TIBETANOS LLEGAN AL NIVEL CELULAR Y LA SABIDURÍA INNATA DEL CUERPO REALIZA LOS AJUSTES NECESARIOS PARA SU ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO.

AYUDA A LA CONCENTRACIÓN,
A LA PAZ MENTAL,
PRODUCE UNA RELAJACIÓN Y UN ESTADO DE ARMONÍA DONDE ES MÁS FÁCIL CAPTAR,
CAMBIAR Y ACENTUAR NUESTROS PERFILES COMO PERSONAS.
EL SONIDO VA MAS ALLÁ DE NUESTRA MENTE Y DE TODO PROCESO MENTAL, TIENE LA CAPACIDAD DE ACTUAR DIRECTAMENTE SOBRE NUESTRAS MOLÉCULAS DE AGUA,
TRANSMITIÉNDONOS EQUILIBRIO.



| TALLER. INFUSIÓNATE |

BELÉN GARCÍA NOS INTRODUCIRÁ EN ESTA TÉCNICA ANCESTRAL DONDE LAS HAYA, COSAS DE BRUJAS O HECHICERAS....

EFFECTOS ANALGÉSICOS, RELAJANTES, DIURÉTICOS... LAS INFUSIONES SON CONOCIDAS POR SUS «PODERES MÁGICOS» PARA AYUDARNOS A SENTIRNOS MEJOR.

- AYUDAN EL SISTEMA DIGESTIVO
- ESTIMULA LA ACTIVIDAD CEREBRAL
- CONTRIBUYE A TENER UNA PIEL MÁS SALUDABLE
- DAR UN TOQUE DE SABOR SIN CALORÍAS EXTRAS
- CONTRARRESTAN LOS EFECTOS DE LA SED DE UNA FORMA SALUDABLE

TODO AQUELLO QUE HAN SABIDO SIEMPRE NUESTROS MAYORES, SIN HABERLO APRENDIDO EN NINGÚN LIBRO Y QUE NOS MEJORA LA VIDA Y LA SALUD CADA DÍA.



| TALLER. DESPERTAR MUSCULAR CON CHI KUNG |

DE LA MANO DE **NORA PARVATI**, INSTRUCTORA DE QI GONG/CHI KUNG, TITULADA POR LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAICHÍ, CHUAN, Y CHI KUNG “WUDANG SANG” RECONOCIDA POR LA ASOCIACIÓN NACIONAL ESPAÑOLA DE CLUBES DE ARTES MARCIALES CHINAS (UNIÓN WUSHU) Y PROFESORA DE YOGA, TITULADA POR YOGA VEDANTA FOREST ACADEMI (ESCUELA DE YOGA SIVANANDA VEDANTA), DISFRUTAREMOS DE LOS BENEFICIOS DE ESTA TERAPIA MEDICINAL DE ORIGEN CHINO QUE PERTENECE AL MISMO GRUPO QUE OTRAS TERAPIAS COMO EL TAICHÍ O EL REIKI.

TODAS ELLAS PROCEDEN DE LA TRADICIÓN ORIENTAL Y SUSTENTAN SUS PRINCIPIOS EN LA IMPORTANCIA DE CANALIZAR DE FORMA ADECUADA LA ENERGÍA VITAL (QI) A TRAVÉS DE LOS DIFERENTES MERIDIANOS QUE RECORREN NUESTRO CUERPO.

SEGÚN DICHOS PRINCIPIOS, EL BUEN ESTADO DE LA SALUD DE CADA UNO DEPENDERÁ DE NUESTRA CAPACIDAD PARA CONSEGUIR EL CORRECTO EQUILIBRIO ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO; Y DICHO BIENESTAR SE LOGRA, PRINCIPALMENTE, A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN Y DEL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

TAMBIÉN CONOCIDA COMO “FUENTE DE LA JUVENTUD”, QUIENES LA PRACTICAN ASEGURAN QUE LES AYUDA A ELIMINAR LAS TENSIONES Y EL ESTRÉS DEL DÍA A DÍA Y QUE ES UN AUTÉNTICO CAUDAL DE PAZ QUE LES APORTA SALUD Y VITALIDAD.



| TALLER. BATIDOTERAPIA |

BELÉN GARCÍA NOS ENSEÑARÁ MEZCLAS DE FRUTAS Y VERDURAS SALUDABLES BUSCANDO DIFERENTES OBJETIVOS, SIN OLVIDAR EL BUEN SABOR.

BATIDOS DE FRUTAS Y VERDURAS , CON SENTIDO

UNA FORMA FÁCIL DE INTRODUCIR EL CONSUMO DE SEMILLAS, RAÍCES, FRUTA DESHIDRATADA SIRVEN PARA APORTAR TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA NUESTRO CUERPO CON LO CUAL APORTAN ENERGÍA

LOS HAY CON DIFERENTES EFECTOS: DIURÉTICOS, SACIANTES, DEPURATIVOS AYUDAN A CONTROLAR EL PESO, PERO NO SON EL REMEDIO PARA ADELGAZAR



| TALLER. LA COCINA VIVA DE ANN WIGMORE. |

BELÉN GARCÍA NOS PONDRÁ EN CONOCIMIENTO DEL PODER DE LOS GERMINADOS Y SEMILLAS, ORIGEN DE LA VIDA VEGETAL Y FUENTE DE SALUD..

APRENDEREMOS A INTRODUCIR ALIMENTOS RICOS EN ENZIMAS, TAN NECESARIAS PARA LOS DISTINTOS PROCESOS METABÓLICOS DE NUESTRO ORGANISMO.

NOS ADENTRAREMOS EN EL MUNDO DE LA COMIDA NATURAL, CRUDA Y ECOLÓGICA.

CREMA ENERGÉTICA DE ANN WIGMORE

ESTA SOPA QUE MÁS BIEN ES UNA ESPECIE DE CREMA, ES UN MILAGRO PARA LA SALUD, LAS PERSONAS QUE LA HAN TOMADO POR MÁS DE DOS SEMANAS SEGUIDAS HAN VISTO RESTABLECER SU SALUD. Y NO ES DE EXTRAÑAR YA QUE SUS INGREDIENTES SON TODOS NATURALES, CRUDOS Y ECOLÓGICOS.

PODRÍAMOS HABLAR MUCHO TIEMPO SOBRE LA TRAYECTORIA DE ESTA MUJER Y DE SUS CONOCIMIENTOS, PERO SOLO DECIROS A QUIEN ESTÉIS INTERESADOS DE QUE ESTA MUJER MURIÓ EN 1993 TRAS UN INCENDIO. PERO QUE SUS CONOCIMIENTOS SIGUEN VIVOS EN EL INSTITUTO DE SALUD NATURAL ANN WIGMORE, SIN FINES LUCRATIVOS EN PUERTO RICO

ESTA SOPA SE TOMA COMO INICIO DE COMIDA Y CENA, ES SUFICIENTE UN CUENCO DE 250GRS. SE PUEDE HACER PARA UN DÍA ENTERO PERO SI SOBRA YA NO SIRVE PARA EL DÍA SIGUIENTE, HAY QUE HACER OTRA NUEVA.

| TALLER. COSMÉTICA NATURAL |

SI BIEN NO EXISTE UNA DEFINICIÓN ESTANDARIZADA, SE ENTIENDE POR COSMÉTICA NATURAL AQUELLA QUE ESTÁ ELABORADA CON PRODUCTOS NATURALES DE ORIGEN VEGETAL (ACEITES ESENCIALES, FLORES, FRUTOS, RAÍCES, ETC.), MINERAL (AGUA, ARCILLA, SAL MARINA, ETC.) O ANIMAL (CERA DE ABEJA, JALEA REAL, ETC.), EVITANDO LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y LA EXPERIMENTACIÓN ANIMALES VIVOS.

UTILIZAREMOS:

PRODUCTOS ECOLÓGICOS

PRODUCTOS NO PROCESADOS

Y OBTENDREMOS:

PROPIEDADES Y VITAMINAS DE FORMA NATURAL



| TALLER. SECRETOS DE LAS CREMAS

GASTRO-DÉTOX |

LAS SOPAS, LOS CALDOS Y LAS CREMAS SON ALIMENTOS QUE FORMA PARTE DE LA COCINA TRADICIONAL EN LAS DISTINTAS CULTURAS QUE CONFORMAN LA HUMANIDAD. ÉSTOS ALIMENTOS FORMAN PARTE DE UNA DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA.

SU PRINCIPAL INGREDIENTE ES EL AGUA, Y POR ELLO LAS SOPAS Y CALDOS SON ALIMENTOS QUE AYUDAN A MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN Y ADEMÁS SON BAJOS EN CALORÍAS.

DURANTE EL INVIERNO APORTAN CALOR Y UNA SENSACIÓN DE CONFORT, SI BIEN, TAMBIÉN HAY SOPAS REFRESCANTES COMO EL GAZPACHO O SALMOREJO, QUE SE INGIEREN ESPECIALMENTE DURANTE LAS ESTACIONES CÁLIDAS. EL CONSUMO DE GAZPACHO Y CREMAS VEGETALES, HACE QUE SE ALCANCE MÁS FÁCILMENTE EL OBJETIVO NUTRICIONAL RECOMENDADO POR LA UNIÓN EUROPEA, DE TOMAR 5 RACIONES DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA.

POR ELLO, ES RECOMENDABLE INCLUIR ESTE TIPO DE ALIMENTOS EN NUESTRA DIETA HABITUAL DE FORMA QUE SE PUEDA MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN, UN CONTROL DE LAS CALORÍAS CONSUMIDAS Y UN CORRECTO APORTE DE MINERALES.

APRENDEREMOS A CONVERTIRLAS EN NUESTRAS MEJORES ALIADAS PARA NUESTRA SALUD, **BELÉN GARCÍA** NOS DARÁ UNOS CUANTOS TRUCOS PARA MEZCLAR ALIMENTOS Y CONSEGUIR EL MAYOR APORTE NUTRICIONAL, ENERGÉTICO...



| TALLER. INTRO MEDITACIÓN GUIADA |

LA MEDITACIÓN TOMA DIFERENTES SIGNIFICADOS EN DIFERENTES CONTEXTOS; ÉSTA SE HA PRACTICADO DESDE LA ANTIGÜEDAD COMO UN COMPONENTE DE NUMEROSAS RELIGIONES Y CREENCIAS, PERO LA MEDITACIÓN NO CONSTITUYE UNA RELIGIÓN EN SÍ MISMA. LA MEDITACIÓN NORMALMENTE IMPLICA UN ESFUERZO INTERNO PARA AUTORREGULAR LA MENTE DE ALGUNA FORMA.

NORMALMENTE SE USA PARA CONCENTRAR LA MENTE Y ALIVIAR DETERMINADAS CONDICIONES DE SALUD O PSICOLÓGICAS, TALES COMO LA PRESIÓN ALTA, DEPRESIÓN, Y ANSIEDAD. PUEDE HACERSE SENTADO, O DE UNA FORMA ACTIVA, POR EJEMPLO, LOS MONJES BUDISTAS PRACTICAN LA ATENCIÓN EN TODAS SUS ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA COMO UNA FORMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL. ESTA PRÁCTICA TIENE COMO FIN ÚLTIMO LOGRAR UN ESTADO DE PAZ TOTAL A TRAVÉS DEL CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES. ALGUNOS TIPOS DE MEDITACIÓN PERMITEN EL USO DE ROSARIOS U OTROS OBJETOS RITUALES PARA RECORDAR O SEGUIR ALGÚN ASPECTO DEL ENTRENAMIENTO.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

ESTADO DE PAZ Y SOSIEGO

AUTOCONTROL

PAZ INTERIOR

NUESTROS OBJETIVOS EN ESTE TALLER DE INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN GUIADA .



| TALLER. TENSIONES FUERA |

DURANTE MUCHO TIEMPO SE PENSÓ QUE EL ESTRÉS ERA ÚNICAMENTE UNA CONDICIÓN PSICOLÓGICA, FRUTO DE NUESTRA MENTE Y LIMITADO A NUESTRA MENTE. AHORA SABEMOS QUE LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS NO SE LIMITAN AL PLANO EMOCIONAL SINO QUE TAMBIÉN TIENEN UN IMPACTO A NIVEL FÍSICO. POR ESO, NO ES EXTRAÑO QUE DESPUÉS DE UNA DURA SEMANA DE TRABAJO TERMINEMOS SUFRIENDO TENSIÓN MUSCULAR POR ESTRÉS, LA CUAL PUEDE EMPEORAR SI SEGUIMOS ESTANDO TENSOS Y NO APRENDEMOS A RELAJARNOS. APRENDEREMOS UNA SERIE DE FÁCILES EJERCICIOS PARA ALIVIAR TENSIONES MUSCULARES



| TALLER. NATURA ENERGÍA |

A PESAR DE QUE LA ENERGÍA DE LA NATURALEZA NO SEA VISIBLE, SU ORIGEN SÍ QUE LO ES.

PODEMOS VER ELEMENTOS NATURALES POR TODOS LADOS. ÁRBOLES, HOJAS, ARENA, HIERBA, FLORES... INCLUSO LA LUZ DEL SOL, EL AGUA, EL VIENTO... ESTA MISMA ENERGÍA DE LA NATURALEZA PROVIENE DE CUALQUIER ELEMENTO NATURAL. LA CORTEZA DE LOS ÁRBOLES, LAS PIEDRAS, LAS HOJAS CAÍDAS DE UN ÁRBOL, UNA MANZANA. MIENTRAS MÁS CONCENTRACIÓN DE ELEMENTOS NATURALES HAYA, MÁS SE PALPARÁ LA ENERGÍA.

TODO ESTO ES NATURAL, TODO LO QUE NOS RODEA Y NOS INFLUYE EN NUESTRA VIDA. DEPENDE DE NOSOTROS SI QUEREMOS INTERACTUAR CON ELLA Y DEJARNOS LLEVAR.

BENEFICIOS:

- SOMOS CAPACES DE DORMIR MUCHO MEJOR Y DE MANERA MÁS PLACENTERA.
- ERES CAPAZ DE DESCONECTAR DEL MUNDO Y MEDITAR CON MÁS FACILIDAD.
- LOS PROBLEMAS QUE TE RODEAN PARECEN NIMIOS Y LOS DEJAS PASAR, PORQUE NO TE INCUMBEN.
- TE SIENTES MÁS VALIENTE, PORQUE TU CORAZÓN ESTÁ LLENO Y TU ESPÍRITU ES FUERTE.
- DESCUBRES LO SENCILLO Y RELAJANTE QUE ES SOLTAR UNA CARGA PESADA Y DECIR, "NO VOY A CARGAR MÁS CON ESTE LASTRE".
- TIENES INSPIRACIÓN PARA HACER MÁS COSAS EN EL MUNDO. NORMALMENTE, COSAS ARTÍSTICAS EN DONDE PUEDES EXPRESARTE: LIBROS, PINTURAS, MANUALIDADES...
- Tomas conciencia de la realidad de nuestro mundo exterior.
- ERES MÁS FELIZ.
- ERES CAPAZ DE MIRAR AL VACÍO, CON LA MENTE EN BLANCO Y ENCONTRAR PAZ, CON TAN SÓLO ESCUCHAR EL SONIDO DE LA BRISA DE LOS ÁRBOLES.
- CONECTAS CON LA NATURALEZA. LE MUESTRAS TU AMOR Y RESPETO Y CONSIGUES LA FABULOSA RESPUESTA DE SU ENERGÍA NATURAL.



| TALLER. VERDES Y TOSTADOS |

LAS VERDURAS DE HOJA VERDE SON UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA A INCLUIR EN NUESTRA DIETA HABITUAL PARA QUE ÉSTA SEA SALUDABLE Y GOCEMOS DE BUENA SALUD. ADEMÁS DE SER UN ALIMENTO SACIANTE, LAS VERDURAS DE HOJA VERDE TIENEN MUY POCAS CALORÍAS, POR LO QUE SON MUY BENEFICIOSAS PARA LAS PERSONAS QUE HACEN DIETA PARA ADELGAZAR Y QUIEREN PERDER PESO.

FUENTE NATURAL DE NUTRIENTES:

+VITAMINAS +MINERALES +AGUA +FIBRA +ENCIMAS

APRENDEREMOS A CONOCER, UN POCO MÁS CUÁLES SON LAS PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS SEMILLAS, SU EFECTO SOBRE LA SALUD Y CÓMO CONSUMIRLAS ES FUNDAMENTAL PARA INCORPORARLAS EN NUESTROS PLATOS DIARIOS.

+GRASAS SALUDABLES +PROTEÍNAS +OMEGA 3 +OMEGA 6

BELÉN GARCÍA NOS ENSEÑARÁ CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES DE MUCHAS DE ELLAS.



| TALLER. Y AHORA EN CASA ¿QUÉ? |

COMO CIERRE A ESTE REGALO QUE VAMOS A DARLE A NUESTRO CUERPO, TENDREMOS LA POSIBILIDAD DE SEGUIR DEPURANDO DURANTE TODA UNA SEMANA DESDE CASA.

MEDIANTE UN MENÚ SEMANAL MUY FÁCIL DE INTEGRAR EN NUESTRO DÍA A DÍA.

PODEMOS REPETIRLO CADA VEZ QUE NUESTRO CUERPO NOS EMPIECE A DAR SEÑALES DE NECESITAR UNA DEPURACIÓN.

CON RECETAS FÁCILES

INDICACIONES DE ELABORACIÓN Y SUGERENCIAS.

ACOMPAÑAMIENTO A TRAVÉS DE WHATSAPP, DURANTE TODA LA SEMANA SIGUIENTE, DE COACHING NUTRICIONAL



| COSITAS A TENER EN CUENTA |

PARA QUE LOS EFECTOS PUEDAN TENER RESULTADOS QUE SEAN DURADEROS, Y NO GENEREN CONSECUENCIAS NEGATIVAS, SE RECOMIENDA SEGUIR LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

PREPARAR TU ORGANISMO CONSUMIENDO PRODUCTOS BAJOS EN TOXINAS Y EXCITANTES, A FIN DE QUE EL IMPACTO SEA UN POCO MÁS LLEVADERO

NO SE RECOMIENDA HACER EJERCICIO FÍSICO DE ALTA INTENSIDAD DURANTE LA DIETA DESINTOXICANTE, YA QUE LOS PLANES DETOX SON BAJOS EN PROTEÍNAS, Y SE PUEDE GENERAR CANSANCIO O FATIGA. SIN EMBARGO ES RECOMENDABLE HACER EJERCICIO DE BAJO IMPACTO.

SI PADECES DE ALGUNA ENFERMEDAD O TE SOMETES A TRATAMIENTO MÉDICO, ES IMPORTANTE CONSULTAR A TU MEDICO, SI PUEDES O NO SOMETERTE A UN PLAN DETOX.

UNA VEZ FINALIZADA LA DIETA DESINTOXICANTE, ES IMPORTANTE QUE CONTINÚES CON UNA DIETA ALIMENTICIA SALUDABLE, CON EL OBJETIVO DE NO GENERAR EFECTO REBOTE, Y OBTENER EL MÁXIMO PROVECHO DE TU PLAN DETOX.

| INCLUYE |

PRE-DÉTOX

(PREPARACIÓN SEMANA ANTERIOR AL RETIRO)

PROGRAMA:

ALOJAMIENTO, EN HABITACIÓN DOBLE

PENSIÓN COMPLETA

TODAS LAS ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL PROGRAMA

POST - DETOX

(MENÚ PARA LA SEMANA POSTERIOR AL RETIRO)

VÍDEO RESUMEN “EXPERIENCIA DÉTOX”

| PRECIO |

280 €

200€ | SIN ALOJAMIENTO*

| CONTACTO |

- ÁNGELA M. LUZÓN DÍAZ - DIRECTORA AGRO GRANADA
- 639 079 857 — ANGELA@AGRO-MEDIA.ES

- BELÉN GARCÍA. DIRECTORA BNATURAL
- 677 562 277 — BELENGEST@HOTMAIL.COM



agro