

Semana Santa
1 - 5 Abril

Yoga & Detox

Vacaciones Saludables



Retiro de 4 días Yoga Detox – Incluye:

- ✓ Llegada el Miércoles a partir de las 18.00h y Salida el Domingo a las 16.00 h
- ✓ Clases diarias de yoga y meditación dirigida
- ✓ Test kinesiología
- ✓ Taller de Cuerpo y Alimentación consciente
- ✓ Dieta a base de zumos y caldos deliciosos con superalimentos ecológicos frescos y depurativos.
- ✓ Uso de la sauna que apoya el proceso de depuración
- ✓ Enemas auto-administrados
- ✓ Recorridos de senderismo en el bosque y la ribera del río
- ✓ Cuatro días de alojamiento en Casa Rural Ahora (Casa de Reposo y Salud Natural)

www.casaruralahora.com

Información y reservas.

Carolina Solarana , csolarana@yahoo.es – 654.95.71.34

Sabrina Leone , sabrinafuerte@hotmail.com – 679.06.08.15

Del 1 al 5 Abril 545€ todo incluido. Reserva antes del 01 marzo -10% dto

PROGRAMA YOGA&DETOX

El objetivo del taller es limpiar el CUERPO; necesitamos procesos depurativos para eliminar las toxinas que vamos acumulando a lo largo del año, por una inadecuada alimentación, estrés, malos hábitos, medicación... La acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo pueden causar con el tiempo, enfermedades, un sistema inmunológico débil y un estado de ánimo fluctuante.

El programa de Detoxificación está basado en una dieta natural especial a base de zumos con apoyo extra nutricional a través de suplementos y sopas de verduras.

El Retiro consiste en 4 días completos donde se emplea la técnica milenaria de yoga y la meditación, con ejercicios específicos que favorecen al sistema digestivo y favorecen la depuración.

En este retiro pueden participar personas de todas las edades, condiciones físicas con o sin experiencia pues se trata de un programa amigable, llevadero y que no requiere preparación o conocimiento previo.

✓ Yoga & Meditación en la Naturaleza

Clases matinales de yoga que nos permitirán alinear el cuerpo y la mente con la conciencia.

La práctica diaria nos permitirá eliminar las toxinas del cuerpo y fortalecer nuestra energía vital (prana)

A través del pranayama, experimentaremos diferentes técnicas de respiración consciente que nos ayudará a equilibrar la energía en el cuerpo.

Con la meditación, calmaremos la mente y las emociones, profundizando en el estado interior y expandiendo la conciencia.

A través de estas herramientas, se produce una purificación integral del cuerpo y la mente. se tonifican músculos, mejora la figura y disminuyen las dolencias posturales. Se revitaliza el cuerpo, fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud. Se armonizan las emociones y la mente consigue un estado de equilibrio y descanso profundo.

✓ Paseos y contacto con la naturaleza

Podremos disfrutar de un entorno ideal para el disfrute de la naturaleza con infinidad de rutas a pie o en bicicleta rodeado de bosques y un río en el que bañarse,

✓ Alimentación Desintoxicante y Alcalinizante

Un programa nutricional creado para Desintoxicar y Alcalinizar el cuerpo, a base de deliciosos zumos naturales, fruta, verduras, semillas, especias, caldos y infusiones depurativas. Eligiendo los mejores ingredientes biológicos, nutritivos y desintoxicante.

✓ Taller de Cuerpo y Alimentación Consciente

Hablaremos sobre la conexión entre el cuerpo y las estaciones, el yoga, la alimentación, el aparato digestivo, los filtros de nuestro cuerpo sus funciones y como depurarlos. Aprenderemos recetas saludables y exquisitas con sus valores nutricionales y terapéuticos.

✓ Terapias

Consulta kinesiológica personalizada. A través de una consulta y el test kinesiólogo, determinaremos los valores y las terapias que beneficien los procesos de depuración de cada persona.

- ✓ **Limpieza de Órganos, Filtros e Intestino**
Durante el Retiro aprenderemos y experimentaremos diferentes terapias naturales, para drenar y desintoxicar, disfrutaremos de una limpieza profunda de todo el tracto digestivo. Las toxinas que vamos removiendo, podrían ser reabsorbidas por el cuerpo si el colon no funciona adecuadamente.
- ✓ **Sauna y Scrub**
La piel, recubre todo nuestro cuerpo lo protege y es el filtro más grande. Para ayudar en todo el proceso de eliminación, necesitamos tener nuestra piel bien limpia, hidratada y tonificada. Disfrutaremos de la sauna, técnicas y ejercicios, dejando nuestra piel nueva!!
- ✓ **Recomendaciones**
Recomendamos que unos días antes de venir al Retiro reduzcas o elimines de tu dieta algunos alimentos para que el cuerpo pueda adaptarse más fácilmente y aprovechar mejor los procesos de depuración. Lácteos, Azúcar y harinas refinado, Gluten, Café, Carne, Alcohol, Fritos
- ✓ **Lugar**

Casa Rural Ahora – Paraíso de salud, descanso y disfrute!!

Un espacio de gran belleza natural en el que se impone el aliento del momento presente.

Rodeado de un precioso paraje natural.

AhORA se encuentra ubicado en un hermoso valle en el Parque Natural de los Alcornocales, lado del Río Guadiaro, un río limpio en el que podemos nadar, pasear en barca, observar gran variedad de aves y otros animales; con una rica huerta ecológica (certificada) de 15000 m2 compuesta de árboles frutales, huertos, zonas ajardinadas y construcciones rústicas típicas de la zona. Restauradas con creatividad y respeto al entorno.

Consultar la pag web para ver cómo llegar : www.casaruralahora.com



Desarrollado por:

Carolina Solarana

Profesora de kundalini Yoga con experiencia en Iyengar , Anusara y otras técnicas corporales, respiración consciente, proceso corporal integrativo, meditación y sanación con SNR.

Sabrina Leone

Sabrina Leone

Kinesióloga Cuántica, Técnico Naturopata en Biomagnetismo Integral, terapias emocionales y energéticas, alimentación consciente y energética.