

Detox - Wiosenne porządki, czyli zrób to sam

Gdy nadchodzi wiosna szeroko otwieramy okna, porządkujemy przestrzeń. Czujemy się lepiej w przestrzeni pełnej światła. Wiosenne porządki możemy zrobić we własnym organizmie.



Modne słowa detoks i cud dieta to nic innego niż właśnie wprowadzenie zmiany, która ma szansę być początkiem lepszego samopoczucia przez cały rok. Wystarczy tylko skierowanie uwagi na własny organizm z życzliwością i szacunkiem dla własnych przyzwyczajeń i ograniczeń.

Proponujemy Państwu wiosenne turnusy poprawiające energetykę organizmu w oparciu o sprawdzone i opisane w literaturze fachowej metody samodzielnej pracy z ciałem. W celu osiągnięcia zdrowotnej równowagi.

Nasza oferta to:

Profesjonalny tygodniowy detoks organizmu prowadzony pod kierunkiem coacha zdrowia oraz terapeuty, psychologa, dietetyka.

Mała kameralna grupka sześciu do dziesięciu osób.

Dwa terminy do wyboru:

31 marca do 06 kwietnia (od niedzieli do soboty) ALBO 31 maja do 06 czerwca (od piątku do czwartku)

Detoks zaczynamy przed nowym księżycem.

Formę każdy wybiera sam. My służymy pomocą, fachową wiedzą i doświadczeniem.. i albo jest to całkowita głodówka o wodzie i sokach, wspomagana suplementacją witamin i minerałów.. albo dieta jaglana lub jaglano - warzywna.

Jak będzie wyglądał nasz dzień?



Rano, dla chętnych, lewatywa. Zaraz potem odżywczy zielony shake i / lub pyszna jaglanka. Chwila na rozmowy o sobie, życiu, zdrowiu. Ćwiczenia oddechowe, krótka pobudka jogowa. Poranne medytacje. Ćwiczenia Mindfulness. Pozytywnie nastrojeni wyruszamy na wycieczki piesze, z kijkami nordic walking, w piękne zielone okoliczne lasy.



Villa Lessing
ul. Parkowa 23
57-320 Polanica Zdrój
www.villalessing.pl
tel. + 48 74 87 36 361, 510 160 096
e-mail: recepca@villalessing.pl

Po spacerze czas na kolejne shake, soki lub dla chętnych obiadki jaglane, jaglano - warzywne. Potem wypoczynek, relaks, rozmowy. Krótkie medytacje, ćwiczenia Mindfulness, robótki ręczne, gry i zabawy planszowe, warsztaty produkcji kosmetyków naturalnych, gimnastyka twarzy, nauka automasażu. Potem czas na basen, saunę. Później shake, sok, ciepła herbata ziołowa. W międzyczasie masaże lecznicze, masaż Breussa, klasyczny, Shiatsu, bańka chińska, antyaging. Przed snem i przed wieczornym posiłkiem (później shake, sok albo kolacyjka jaglana), zapraszamy na relaks, z elementami jogi. Przed snem, dla chętnych, lewatywa.



Ostatniego dnia planujemy wielką warzywną ucztę dla wszystkich, spacer i zajęcia warsztatowe, domowe kosmetyki, automasaże, medytacje, rozmowy. Przez cały czas wspiera nas lokalna woda źródłana Wielka Pieniawa o rewelacyjnych właściwościach detoksykacyjnych.

Cena:

pobyt w pokoju 1 osobowym: 2160 zł / osoba za 7 dni

pobyt w pokoju 2 osobowym: 1960 zł / osoba za 7 dni

pobyt w pokoju 3 osobowym: 1760 zł / osoba za 7 dni

* **Promocja first minute:** dla tych, którzy dokonają rezerwacji i wpłaty do 31.01.2019 taniej o 10%

* **Promocja: przyjaciele:** dla rezerwujących 2 miejsca taniej o 5%; 3 miejsca taniej o 10%; 4 i więcej taniej o 15%.

** **W okresie do 31.01.2019 obie promocje się sumują**

W cenie:

- zdrowsze, bo czyste jelita i wątroba
- sprawniejsze ciało, promienna cera, regulacja wagi, większa energia do działania
- sprawniejszy umysł .. no bo w końcu jelita to nasz drugi mózg
- wzrost odporności
- radość, relaks, praca z ciałem, umysłem i duszą
- spokój, relaks, wyciszenie
- doświadczenie sztuki autorelaksacji, świadomego oddechu, medytacji, mindfulness



Villa Lessing
ul. Parkowa 23
57-320 Polanica Zdrój
www.villalessing.pl
tel. + 48 74 87 36 361, 510 160 096
e-mail: recepca@villalessing.pl

- soki, shaki, suplementacja witamin i minerałów, dieta jaglana lub jaglano - warzywna dla chętnych
- masaże codziennie, w tym 2 energetyczne Breussa, 4 do wyboru: relaksacyjne, bańka chińska, gorące kamienie, Shiatsu, antyaging twarzy
- codziennie godzinne lub nieco dłuższe spacery z kijkami nordic walking
- basen, sauna każdego dnia
- codzienna relaksacja z elementami jogi
- codzienne medytacje i ćwiczenia oddechowce, Mindfulness
- spróbujemy czym jest japońska sztuka autorefleksji Naikan
- warsztaty rękodzieła, kreatywności, kosmetyków naturalnych
- warsztaty gimnastyki twarzy i masażu antyaging
- masaż dźwiękiem - muzykoterapia komórkowa przy użyciu kamertonów

Program przygotowali i poprowadzą:

Jola - dyplomowany coach zdrowia z wieloletnim doświadczeniem, dziennikarka telewizyjna i scenarzystka. Od lat pasjonuje się odkrywaniem i pracą nad świadomością ciała. Nowatorsko wykorzystuje masaż Breussa jako narzędzie coachingowe.

Edyta - psycholog, terapeuta, trener z wieloletnim doświadczeniem, autorka licznych programów rozwojowych, od 10 lat praktykuje jogę, medytacje, ekspert holistycznego zarządzania biznesem, sobą, zdrowiem, na ścieżce dalszego odkrywania piękna i radości jaką niesie życie mądre i świadome

Program realizujemy przy udziale:

Ania, Nicola, Marco - doświadczeni fizjoterapeuci i masażyści, eksperci w masażu shiatsu, klasyczny, relaksacyjny, antyaging, bańka chińska

Renata - terapeuta muzykoterapii komórkowej z wykorzystaniem kamertonów

Bliższe informacje o programie:

mail: detox@wp.pl

Telefonicznie: **Jola - 512342113, Edyta – 506009010**

Recepcja Villa Lessing - telefon 510160096

Dobrego dziś i dobrego każdego następnego dnia, który stanie się dniem dzisiejszym

Zapraszamy do kontaktu, czekamy na Was
Jola i Edyta

Uwaga!

Proszę nie mylić turnusu detoksykacyjnego z turnusem odchudzającym. Choć efektem tygodniowego detosku może być również zmiana wagi.