



Paasto- ja terveyskurssi Villa Aurora Mäntyharju

koivunmahlaa valuttamassa, luonnossa nauttimassa, pilkkiongella rentoutumassa tai yrtejä etsimässä säästä riippuen – ja tietenkin paastoamassa säästä riippumatta

to 19.4 – to 26.4.2018 (7 vrk) / to 19.4 – su 29.4.2018 (10 vrk)

Pakettihinta: 7 vrk : € 790.-/ 2hh tai € 930./1hh
10 vrk: € 1063/2hh tai € 1263.-/1hh

paketti sisältää :

- Glaubersuola, paastoa tukevia tuotteita tarpeen mukaan
- Paastoravinto **Buchingerin** mukaan (tuorepuristettuja hedelmä- marja- ja vihannesmehuja, kasvislientä, Vortex-raikastettua vettä, teetä, sitruunoita, hunajaa, mahlaa jos luoja suo)
- Kevyt kasvisruoka tulopäivänä
- paaston lopetus : omena-meditaatio
- Kevyt kasvisruoka paaston jälkeen, rakentavat päivät
- patikointia , Kneipp-vesihoitoja, liikkumista mielen mukaan, rentoutusharjoituksia, paastokeskusteluja, rauhoittumista itsensä kanssa, uusien elämäntapojen aloittamista
- sauna (muistathan ottaa kylpytakin mukaasi)
- hiustenkuivaaja saatavilla ja huonetossut
- erillinen teehuone
- 1 x yrttisauna
- 1 x 25 min jalkarefleksihieronta
- Ravintoluentoja, tietoa ravinnosta, reseptejä, vinkkejä elämäntapamuutokseen
- „Yllätys-ohjelmanumero“ viimeisenä iltana
- Hortoilemme, jos villiyrtilt jo orastavat ja käytämme niitä mehuihin ja ruokiin
- **Koulutettu paastonohjaaja Teija Taverna** vetäjänä aamusta iltaa

Ilmoittautuminen: www.villa-aurora tai www.sanesse.ch

Lisätietoja: Teija Taverna +41 79 6312356 tai +358 40 5430506



Tule muuttamaan elämäntottumuksia, rentoutumaan ja nollaamaan hyvässä porukassa!