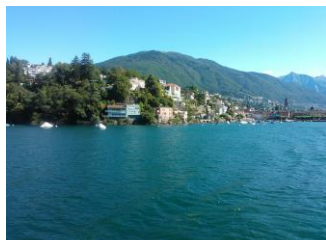


# Paasto- ja terveysterveysviikko



## Tessin CH

La 23. lokakuu – la 30. lokakuu 2016

Casa Gialla, Tegna, Centovalli TI

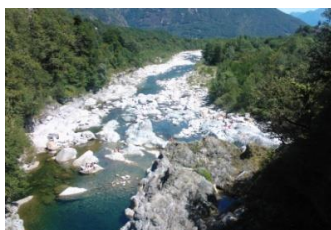
[www.casa-gialla.ch](http://www.casa-gialla.ch)

Ch FR. 1355.-

Pieni ryhmä, max 6 h

sisältää:

- 7 yöpymistä yhden hengen huoneessa (2h/huone alennettu hinta)
- paastoravinto ja -juomat tuoreista aineksista, tulopäivän kevyt kasvisateria, 5 pvä paastoa, rakentava ravinto
- vetäjänä Teija Taverna, koulutettu paastonohjaaja dfa
- patikointia (mm. Locarnon kansallispuistossa, Maggialaaksossa ) rentoutusharjoituksia, vesikävelyä joessa
- yrttivaellus ja yksinkertaisen villiyrttiaterian valmistus
- esitelmä ja degustaatio Oliiviöljy – elämänpuun nuoruudenvoima
- 1 x hieronta 25 min.
- Tutustuminen vihreän teen viljelmille Monte Verita – kukkulalla
- Vapaaehtoisia kaupunkikiertoja: Ascona ja Locarno, Brissagon saari: kasvitieteellinen puutarha



### Anmeldung und Infos:

Sanesse Gesundheitsförderung **Teija Taverna**, koul.paastonohjaaja dfa, koul.hieroja FA SRK, ravintoneuvoja, yrttikouluttaja

Postfach 15, 9642 Ebnat-Kappel , +41 79 631 23 56 / + 358 40 5430506, [teija.taverna@bluewin.ch](mailto:teija.taverna@bluewin.ch),

[www.sanese.ch](http://www.sanese.ch)