

סדנת התחדשות וניקוי רעלים

3.4.16 – 7.4.16

א' - ה'

יום א' 3.4.16		
עד שעה	משעה	
16.30	14.00	קבלת חדרים והתארגנות
17.00	16.00	התכנסות, היכרות והסבר על התוכנית
19.00	18.30	שתיית מיץ/ארוחת ערב
	19.30	סרט השראה
יום ב' 4.4.16		
עד שעה	משעה	
09.00	08.00	תרגול יוגה
10.00	09.30	שתיית מיץ בוקר
12.00	10.00	טיול בחבל הבשור
14.00	13.00	שייק ירוק/ ארוחת צהריים
16.00	14.00	מנוחה / עיסויים / יעוץ אישי
17.30	16.30	אבחון אירידולוגי דרך גלגל העין ותשאול מעמיק לכלל משתתפי, על מנת להתאים את אורח החיים התזונתי לאחר הניקוי.
18.30	17.30	סדנת raw food
19.00	18.30	שתיית מיץ/ ארוחת ערב
	19.30	ניקוי רעלים בתנועה/הרפיה
יום ג' 5.4.16		
עד שעה	משעה	
08.45	08.00	הליכת בוקר
10.00	09.30	שתיית מיץ בוקר
11.45	10.30	הרצאה - "העשרת התפריט היומי מתיאוריה למעשה" ויטמינים ומינרלים
13.00	12.00	הרצאה - "מדוע לאכול אורגני ועל הדברה ביולוגית"
14.00	13.00	ארוחת צהריים
17.00	14.00	מנוחה / עיסויים / יעוץ אישי
17.45	17.00	הרפיה בציור מנדלות
19.00	18.30	שתיית מיץ/ארוחת ערב
	19.30	סרט השראה

		יום ד' 6.4.16
עד שעה	משעה	
09.00	08.00	תרגול יוגה
10.00	09.30	שתיית מיץ בוקר
10.30	10.00	"מזונות על" מדוע ולמה כולל טעימות
12.30	10.30	קטיף בחממות וסדנת "מזונות על" בתפריט שלנו
14.00	13.00	שייק ירוק/ ארוחת צהריים
17.00	14.00	מנוחה / עיסויים / יעוץ אישי
18.00	17.00	טיול שקיעה
19.00	18.30	שתיית מיץ/ארוחת ערב
	19.30	הנחיות להמשך ושיחת סיכום הסדנה
		יום ה' 7.4.16
עד שעה	משעה	
08.45	08.00	הליכת בוקר
09.30	09.00	שתיית מיץ בוקר
10.30	10.00	פינוי חדרים
11.30	10.30	נשנוש בריא, נשיקות וחיבוקים

- יתכנו שינויים בתוכנית
- אבחון אירידולוגי דרך גלגל העין ותשאול מעמיק לכל מועמדת, על מנת להתאים את אורח החיים התזונתי לאחר הניקוי.
- ייעוץ תזונתי פרטני והנחייה לשמירה על אורח חיים בריא.
- עיסויים וטיפול גב מאד מומלצים לשחרור הרעלים מהגוף לכן ניתן להזמין מראש עד שבועיים לפני הסדנה בעלות מסובסדת של 150 ₪ בלבד.