

PROGRAMAS DE FIN DE SEMANA

FIN DE SEMANA DE RELAJACION

Este programa está destinado a quienes padecen estrés. Yoga, aromaterapia, reflexología y una alimentación adecuada ayudarán a alejar y a manejar adecuadamente las presiones y la angustia.

	Momentos del día	Terapias de relajación	Duración
Día 1	A partir de las 19 h	Meditación	Hasta 20 minutos
	Cena	Sopas tranquilizantes	
	Noche	Baños aromatizantes	Aprox. 30 minutos
Día 2	Al levantarse	Saludo al sol	10 - 15 minutos
	Desayuno	Recetas de relajación	
	Mañana	Prânâyâma y meditación	Hasta 30 minutos
	Almuerzo	Platos antiestrés	
	Tarde	- Masaje de aromaterapia - Relajación profunda y meditación	De 1 a 1.5 h Aprox. 1h
	Cena	Sopas tranquilizantes	
Día 3	Al levantarse	Âsanas, Prânâyâma y meditación	Aprox. 45 mín
	Desayuno	Recetas de relajación	
	Mañana	Tratamientos de belleza con aceites esenciales	Aprox. 1 h
	Almuerzo	Platos antiestrés	
	Tarde	- Reflexología - Relajación profunda y meditación	Aprox. 30 mín. Aprox 1 h.
	Cena	Sopas tranquilizantes	
	Noche	Baño aromático	Aprox. 30 mín.

FIN DE SEMANA DE VITALIDAD

Si se siente fatigado y desea "recargar baterías" aquí le presentamos un tratamiento energético completo cuyo objetivo no es tener un efecto benéfico efímero sino propiciar una mejor comprensión del cuerpo y un cambio real en nuestros hábitos

	Momentos del día	Terapias de relajación	Duración
Día 1	A partir de las 19 h	Training autógeno	10 minutos
	Cena	Sopas saludables	
	Noche	Masaje sedante	15 minutos
	Al acostarse	Training autógeno	10 minutos
Día 2	Al levantarse	- Ejercicios matutinos de tonificación muscular - Training autógeno	20 minutos 15 minutos
	Desayuno	Recetas energéticas	
	Mañana	- Exfoliación del cuerpo	30 minutos

		- Training autógeno	15 minutos
	Almuerzo	Recetas de autodefensa	
	Tarde	- Masaje ayurvédico - Ejercicios nocturnos de tonificación muscular - Training autógeno	De 1 a 1.5 h 20 minutos 15 minutos
	Cena	Sopas saludables	
	Noche	Masaje sedante	15 minutos
	Al acostarse	Training autógeno	15 minutos
Día 3	Al levantarse	Tónico muscular matutino - Training autógeno	20 minutos 20 minutos
	Desayuno	Recetas energéticas	
	Mañana	- Masaje revitalizante - Acupresión - Training autógeno	20 minutos 30 minutos 20 minutos
	Almuerzo	Platos de autodefensa	
	Tarde	- Qi gong - Ejercicio vespertino de tonificación muscular - Training autógeno	30 minutos 20 minutos 20 minutos
	Cena	Sopas saludables	
	Noche	Masaje sedante	15 minutos
	Al acostarse	Training autógeno	20 minutos

FIN DE SEMANA DE DESINTOXICACION

¿Su cuerpo está de malas? ¿se siente fatigado y tiene problemas para dormir? ¿se enoja fácilmente? ¿tiene espinillas, bolsas en los ojos o celulitis? Estos son algunos indicios de que el organismo está saturado de toxinas, un tratamiento desintoxicante es la solución

	Momentos del día	Terapias de relajación	Duración
Día 1	A partir de las 19 h	Meditación	Hasta 20 minutos
	Cena	Ensalada de frutas y verduras	
	Noche	Baño aromático de sal marina	20 minutos
Día 2	Al levantarse	- Jugo de frutas y verduras - Meditación - Tonificación muscular	20 minutos 30 minutos
	Desayuno	Jugo de frutas y verduras	
	Mañana	Exfoliación con arcilla volcánica Tratamiento de hidroterapia	20 minutos 10 minutos
	Almuerzo	Jugo de frutas y verduras	
	Tarde	Drenaje linfático Jugo de frutas y verduras Meditación	Aprox. 1 h 20 minutos
	Cena	Jugo de frutas y verduras	

	Noche	Baño aromático de sal marina	20 minutos
Día 3	Al levantarse	Jugo de frutas y verduras Meditación Tonificación muscular	20 minutos 30 minutos
	Desayuno	Frutas	
	Mañana	Natación, ejercicios acuáticos, sauna, baño turco	De 1.5 a 3 horas
	Almuerzo	Ensalada de frutas y verduras	
	Tarde	- Tratamiento completo del rostro con frutas frescas - Meditación	45 minutos 20 minutos
	Cena	Ensalada de frutas y verduras	
	Noche	Baño aromático de sal marina	20 minutos