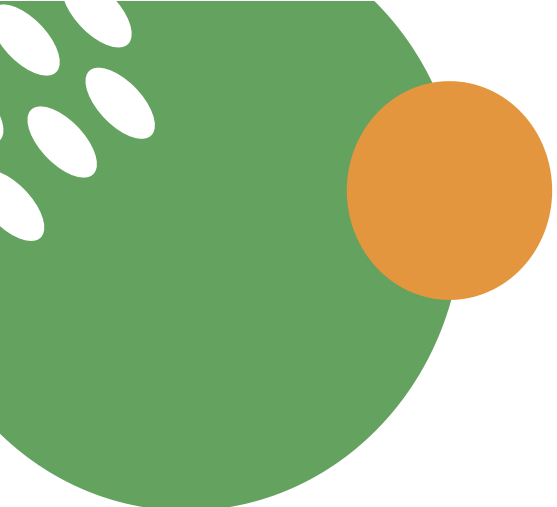




Detox

Do corpo e da mente

As férias são uma ocasião especial para purificarmos nosso corpo e mente, restaurarmos nossas energias após um período de trabalho estressante e nos renovarmos.

**Elimine as toxinas do corpo para recarregar com novas energias positivas.
Venha participar ao programa da didi Ananda Shaliina.**

Apresentação

Uma vida de maus hábitos, em ambientes tóxicos, fazem o sistema natural de auto-desintoxicação e auto-limpeza do corpo se sobrecarregarem, enfraquecerem e até mesmo desaparecerem completamente. Como reconhecer e desintoxicar o corpo? E por que precisamos de desintoxicação? Chegando ao programa detox você saberá:

- Qual é a chave para a desintoxicação?



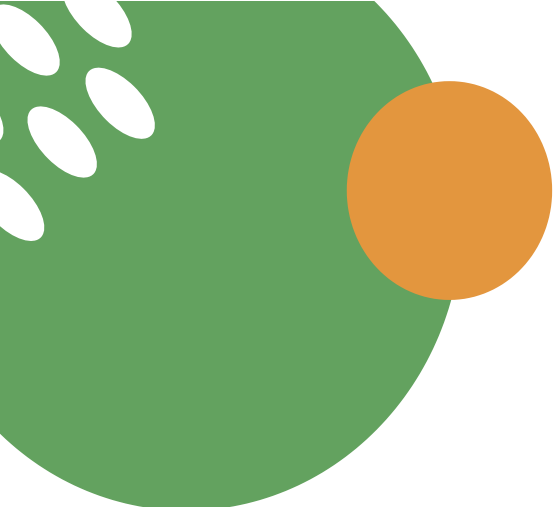
O programa



- * Jejum, desintoxicação e limpeza do seu sistema
- * Terapias: sauna, sauna infravermelha, banho de lama, banho de sol, banho de coluna, escalda-pés de ervas.
- * Qual é a chave para a desintoxicação?
 - Métodos de desintoxicação atuais: dietas de desintoxicação, desintoxicação ou ceto, alimentação limpa, jejum alternado, jejum intermitente.
- * Máscara nutritiva
- * Drenagem nasal descongestionante
- * Yoga e meditação, arte.
- * Experimente a terapia natural sem usar drogas. Como doenças ósseas e articulares, doenças de pele, insônia, estresse, pedras nos rins, cálculos biliares, pressão alta e baixa...
- * Pratique meditação em um lugar onde não haja estresse na vida, sinta seu corpo e mente relaxarem completamente.

O programa





Rotina de detox_

04:40 - 05:00am: Gurusakash, Utksepa mudra, Meio banho

05:00 - 06:00am: Paincajanya + Meditação

06:00 - 07.00am: água morna, limão e sal.

07:00 - 08:15am: Kaoshikii, Asanas

08:15 - 09:15am: Café da manhã

09:15 - 10:00am: Limpeza geral

10:00 - 11:30am: Aula teórica

11:30 - 01:00pm: Tratamento detox + Tomar banho

01:00 - 01:30pm Meditação coletiva

01:30 - 02.30pm: Almoço + Limpeza

02.30 - 03:00pm: Relaxe, Silêncio

03.00 - 05.00pm: Nagomi Art (tratamento)

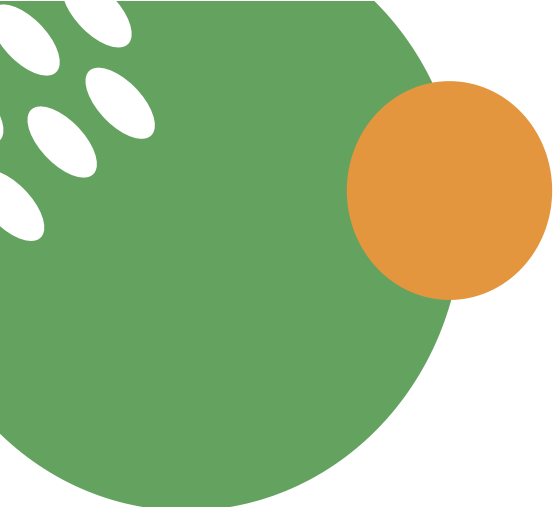
05.00 - 06.00pm: Asanas individuais

06.00 - 07.00pm: Meditação coletiva

07.00 - 08.30pm: Jantar + limpeza

08:30 - 09:30pm: Vídeo/Art/Caminhada

09:30pm - : Dormir

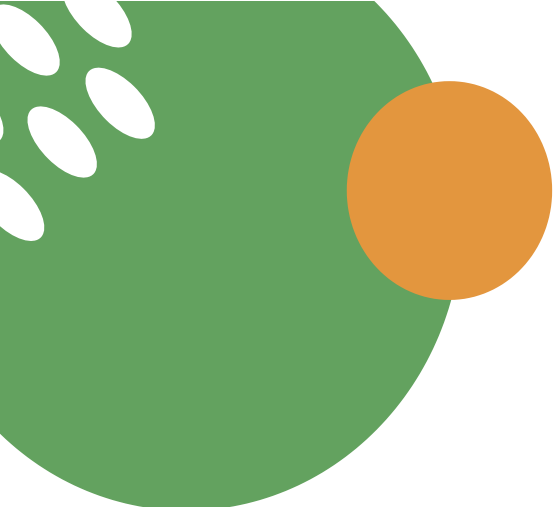


Valores e forma de pagamento

***Valores: R\$1200 por 7 dias. Pagamento pelo Pix
Nguyen Thu Hien (21) 97222-1039**

***Esses valores serão destinados a apoiar a Unidade Mestra
Ananda Vasundhara-Brasília**

Inscriva-se: <https://bit.ly/2UXZeqj>



Que todos os seres sejam felizes

Baba Nam Kevalam