

Program

Týdenní regenerace s detoxikací jater a ledvin

říjen 2009

Denní rozvrh--sobota

18:30 Večeře, 19:00 Seznámení s pobytem, očekávané procedury, administrativa

Denní rozvrh - neděle

7:00 Zeleninový džus

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

8:45-12:00 Procedury, masáže, konzultace

12:00 Oběd

13:30-17:30 Procedury, masáže, basti

15:30-16:30 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:15 Přednáška-Základní principy stravování, přehled potravin

20:00 Procedury na přání

Denní rozvrh - pondělí

7:00 Zeleninový džus

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

8:45-12:00 Procedury, masáže

12:00 Oběd

13:30-17:30 Procedury, masáže

16:00 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:15 Přednáška--Harmonie v životě, denní režim

20:00 Procedury na přání

Denní rozvrh - úterý

7:00 Zeleninový džus

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

8:45-12:00 Procedury, masáže, konzultace

12:00 Oběd

13:30-17:30 Procedury, masáže

15:30-16:30 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:15 Přednáška-Detoxikace a regenerace

20:00 Procedury na přání

Denní rozvrh - středa

7:00 Detoxikační nápoj

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

8:45-12:00 Masáže, procedury, konzultace

12:00 Oběd

13:30-17:30 příp. Procedury na přání, volné odpoledne, vycházka

17:00 Ájurvédská káva o páté

17:00 Basti

18:00 Večeře

18:45 Film na přání

18:45 Příp. procedury na přání

Denní rozvrh - čtvrtek

7:00 Detoxikační nápoj

7:20 Jednoduché cvičení jógy

8:00 Snídaně

8:45-12:00 Masáže, závěrečné konzultace

12:00 Oběd

14:00-17:30 Procedury, masáže, basti

15:30-16:30 Ájurvédská káva o čtvrté

18:00 Večeře

19:15 Přednáška-Otázky a odpovědi

20:00 Procedury na přání

Program
Týdenní regenerace s detoxikací jater a ledvin
říjen 2009

Denní rozvrh - pátek

7:00 Zeleninový džus
7:20 Jednoduché cvičení jógy
8:00 Snídaně
8:45-12:00 Procedury, masáže
12:00 Oběd
13:30-17:30 Procedury, masáže
16:00 Ájurvédská káva o čtvrté
18:30 Večeře

Denní rozvrh - sobota

8:00 Snídaně, odjezd domů