

## **Programma soggiorno Detox, Terme e Relax**

### Lunedì 2

Arrivo previsto dalle h. 15, sistemazione in camera e registrazione

Dalle 17: momento di presentazione della settimana

Alle 18: inizio corso di cucina crudista con preparazione della cena.

H. 20: cena crudista

A seguire: buona notte con istruzioni per l'oil pulling del mattino

### Martedì 3

Dalle 7: Risveglio energetico: massaggio individuale

Dalle 8 alle 9.30 colazione a base di succhi, frullati e frutta fresca

10-12: relax, letture, contemplazione della natura

Dalle 12.30 alle 14 pranzo con succhi, frullati e frutta fresca, eventuale predisposizione di preparazioni per la cena

14-18: relax, letture, contemplazione della natura

Alle 18: inizio corso di cucina crudista con preparazione della cena.

H. 20: cena crudista

A seguire: buona notte con istruzioni per l'oil pulling del mattino

### Mercoledì 4

Dalle 7: Risveglio energetico: massaggio individuale

Dalle 8 alle 9.30 colazione a base di succhi, frullati e frutta fresca

10-12: relax, letture, contemplazione della natura

Dalle 12.0 alle 13 pranzo con succhi, frullati e frutta fresca, eventuale predisposizione di preparazioni per la cena

14-19: percorso alle terme del Lago delle Sorgenti di Acqui Terme

H. 20: cena crudista

A seguire: letture della buonanotte

### Giovedì 5

Dalle 7: Risveglio energetico: massaggio individuale

Dalle 8 alle 9.30 colazione a base di succhi, frullati e frutta fresca

10-12: passeggiata con riconoscimento delle erbe e raccolta

Dalle 12.0 alle 13 pranzo con succhi, frullati e frutta fresca, eventuale predisposizione di preparazioni per la cena. Nei succhi verranno usate le erbe raccolte

14-18: relax, letture, contemplazione della natura

Alle 18: inizio corso di cucina crudista con preparazione della cena.

H. 20: cena crudista

A seguire: esercizi di respirazione

### Venerdì 6

Dalle 7: Risveglio energetico: massaggio individuale

Dalle 8 alle 9.30 colazione a base di succhi, frullati e frutta fresca

10-12: battesimo della sella o passeggiate

Dalle 12.0 alle 13 pranzo con succhi, frullati e frutta fresca, eventuale predisposizione di preparazioni per la cena.

14-18: relax, letture, contemplazione della natura

Alle 18: inizio corso di cucina crudista con preparazione della cena.

H. 20: cena crudista

A seguire: esercizi di respirazione

### Sabato 7

Dalle 7: Risveglio energetico: massaggio individuale

Dalle 8 alle 9.30 colazione a base di succhi, frullati e frutta fresca

10-13: percorso alle terme del Lago delle Sorgenti di Acqui Terme

Dalle 13.30 alle 14.30 pranzo con succhi, frullati e frutta fresca, eventuale predisposizione di preparazioni per la cena.

14-18: relax, letture, contemplazione della natura e completamento massaggi individuali

Alle 17: inizio corso di cucina crudista con preparazione della cena e predisposizione per il pranzo della domenica

H. 20: cena crudista

A seguire: esercizi di respirazione e istruzioni di oli polling.

### Domenica 8

Dalle 7: Risveglio energetico: massaggio individuale

Dalle 8 alle 9.30 colazione a base di succhi, frullati e frutta fresca

10-11: relax, letture, contemplazione della natura

Alle 11: inizio corso di cucina crudista con preparazione del

Dalle 13.00 pranzo

A seguire: domande e risposte, partenza.