



# DETOX CONSCIENTE

## Cuerpo & Mente

### PROGRAMA ORIENTATIVO



#### **Viernes**

A partir de 16:30 Llegada, recepción y BIENVENIDA

17:30 Comienzo del Retiro

18:00 Charla

19:30 Estiramientos suaves

20:30 Cena ligera

21:45 Meditación-relajación | Descanso

#### **Sábado-Domingo-Lunes-Martes (Días de ayuno terapéutico con solo líquidos)**

09:00 Zumo | Control médico diario

09:30 Movimiento Consciente

10:00 Paseo por el bosque

12:00 Zumo

12:30 Charla

14:00 Zumo o Caldo de verduras

Tiempo libre (Descanso · Contemplación · "Reflexo") \*

17:00 Zumo

17:30 Charla

18:30 Estiramientos suaves

19:30 Meditación

20:30 Caldo de verduras

21:30 Meditación-relajación | Descanso

#### **Día de salida**

09:00 Zumo / Fruta

09:30 Movimiento Consciente

10:00 Paseo por el bosque

12:00 Zumo / Fruta

12:30 Charla Resumen "Hábitos Saludables"

14:00 Comida ligera

15:00 Relatos de vivencia y Final

*Posibilidad de una sesión de  
Reflexología Podal 30€*

*Alguna tarde vamos a la playa ☺*