



## ¿Te apetece parar, ... depurarte, revitalizarte y ganar conciencia en tu vida y alimentación?

Queremos ofrecerte todo esto con:

**1 semana de ayuno según el método Buchinger**  
**con paseos, charlas, consejos de salud y tiempo para TÍ**  
**del 27/6 al 4/7 de 2014**

en Casa Rural La Gándara (Las Merindades - Burgos) – [www.lagandara.com](http://www.lagandara.com)  
*Otra opción sería del 29/8 al 5/9 de 2014 o dinos tus fechas posibles.*

Nuestra forma de vida y hábitos alimenticios, sin duda repercuten en nuestra salud. Demasiada carne, azúcar, grasa, alcohol y estrés crean una base muy firme a la enfermedad. Todo parece ir bien pero el organismo no fluye con normalidad... Un ayuno ayuda a desintoxicar, limpiar y reequilibrar el organismo, prevenir y curar enfermedades, renovar energías y tomar más conciencia. También en momentos críticos de tu vida, en momentos de decisiones o de cansancio, un ayuno es muy recomendable porque te obliga a parar.

Te ofrecemos este ayuno rodeada/o de mágicos bosques de hayas y robles, cortados rocosos,... en una aldea asentada dentro de un valle donde reina la calma.

### La semana se compone de:

- 1 día de **preparación** con (almuerzo y) cena
- 5 días de **ayuno** a base de zumos, caldos vegetales e infusiones
- 2 días de **readaptación** (con desayuno y almuerzo)

### Precio por persona:

En habitación doble uso individual:	<b>550,-€</b>	<b>(7 noches)</b>
En habitación doble:	<b>440,-€</b>	<b>(7 noches)</b>
En Suite El Hayadal doble uso individual:	<b>620,-€</b>	<b>(7 noches)</b>
En Suite El Hayadal doble:	<b>510,-€</b>	<b>(7 noches)</b>

## El precio incluye:

- **libro** “El ayuno terapéutico Buchinger” (Dra. F. Wilhelmi de Toledo)
- **alojamiento** en Casa Rural La Gándara (sin limpieza diaria de la habitación)
- **acompañamiento** de una guía de ayuno titulada en Alemania por el “Berufsverband für Fasten und Ernährung” y una acompañante de senderismo y profesional de actividad física deportiva.
- **alimentos ecológicos**
- **paseos** por lugares preciosos y actividad física leve
- **charlas** sobre la fisiología en el ayuno y alimentación posterior
- **consejos** útiles de salud para tu vida diaria
- **irrigador** de viaje para lavativas

*Nota importante: El grupo es para personas sanas. No hay seguimiento médico.*

## EJEMPLO DE UN DÍA DE AYUNO CON LOLA & PILAR:

9:00	Infusión matutina con miel
9:30 – 10:00	Paseo ligero (en silencio)
10:30 – 10:45	Ejercicios de estiramientos
10:45 – 11:00	Descanso horizontal
11:00 – 13:00	Tiempo libre
13:00 – 13:30	Toma del zumo en grupo
13:30 – 14:00	Envoltura hepática y siesta
14:00 – 18:30	Tiempo libre y/u oferta de actividades
18:30– 20:00	Paseo
20:00 – 20:15	Pequeño descanso horizontal
20:30 – 21:00	Toma del caldo en grupo
21:00 – 21:45	Charla básica sobre el ayuno y tertulia

Dependiendo del grupo de ayuno y sus asistentes podría haber también actividades como ejercicios de relajación, meditación, yoga, arteterapia, biodanza, etc.

**Plazas limitadas (grupo máximo de 10 personas)!**

**Pincha por favor siguiente link para inscripción online (hasta el 3 de junio)**

[Inscripción semana de ayuno 27 6 al 4 7 de 2014 Burgos](#)

**Dudas y preguntas: Mail: [lolaerre05@hotmail.com](mailto:lolaerre05@hotmail.com) / Teléfono: 609252866**



Nos encantaría poderte acompañar  
en tus vacaciones de salud.

**Lola Rosas & Pilar López**