



¿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

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

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 / Teléfono: 609252866



Nos encantaría poderte acompañar
en tus vacaciones de salud.

Lola Rosas & Pilar López