

PAKIET DETOX: LIGHT lub INTENSIVE

efektywne oczyszczanie dla zdrowia i urody

6 lub 8-dniowy program oczyszczająco-odchudzający z dietą warzywno-owocową (wg dr Dąbrowskiej) i zasadową pielęgnacją ciała wg dra Jentschury

Mniej stresu, mniej kilogramów, mniej centymetrów, mniej cukru we krwi, mniej tkanki tłuszczowej, zdrowszy sen, lepsze trawienie, lepsze samopoczucie i więcej energii – byłoby idealnie!!! Czas więc na efektywny program oczyszczania w Dymaczewie Nowym w Hotelu Szablewski Instytut Zdrowia i pierwszy krok do redukcji wagi i nowego stylu życia!

Skuteczność naszej metody opiera się na 5 filarach:

1. **Odżywianie** z dietą owocowo-warzywną wg dr Dąbrowskiej lub zrównoważoną zasadową dietą oczyszczającą (do wyboru)
2. **Pielęgnacja zasadowa** wg dra Jentschury przyspieszająca usuwanie toksyn
3. **Umiarkowana aktywność ruchowa** dla ciała
4. **Relaks dla umysłu i ducha**
5. **Praktyczna wiedza i inspiracja** w formie wykładów i warsztatów, umożliwiającą wprowadzenie zdrowych nawyków na stałe!

A to wszystko w otoczeniu natury: jeziora, lasu, czystego powietrza oraz zgodnie z fazami księżyca!

PAKIET DETOX LIGHT OBEJMUJE:

Komfort pobytu i podstawa dla prawidłowego oczyszczania:

- 5 lub 7* noclegów w pokojach 1 lub 2-osobowych z całodziennym wyżywieniem (3 główne posiłki i 2 przekąski – pobyt od obiadu do śniadania) w wybranym wariantcie diety: owocowo-warzywna wg dr Dąbrowskiej lub oczyszczająca dieta zasadowa w wersji zbilansowanej lub wege
- 5 lub 7* x osobisty pakiet wspomagający usuwanie toksyn (herbata 7x7 + litr wody do pokoju)
- 5 lub 7* x możliwość korzystania z 24-godzinnego bufetu herbacianego
- 1 x osobisty zestaw kąpielowy do dyspozycji na czas pobytu (szlafrok, ręcznik, termoфор)
- 1 x powitalny zestaw pielęgnacyjny „oleje z natury”
- 1 x inspiracyjny pakiet startowy z zasadowej pielęgnacji (herbata 7x7, zasadowa sól dra Jentschury, 1 x rękawica kessa lub szczotka do masażu w kąpeli, Szablewski Detox Guide – przepisy na potrawy, zabiegi i napary dla kontynuacji w domu)

Codzienna inspiracyjna wiedza – wykłady i warsztaty:

- 1 x zasadowa pielęgnacja ciała, czyli jak wspomagać kurację oczyszczającą odpowiednimi zabiegami i ćwiczeniami – warsztat z nauką automasażu
- 1 x Oczyszczanie z głową – warsztat wprowadzający do prawidłowego oczyszczania z indywidualną konsultacją i pomiarem wskaźników masy ciała metodą bioimpedencji (BMI) oraz testem PH
- 1 lub 2* x warsztat niespodzianka (np. Zdrowa dieta na co dzień, praktyczny warsztat z zielonych koktajli i prostych przepisów, warsztat nt. olejów lub ziół w kuchni i w wannie, Medycyna Hildegardy na co dzień itp.)
- 1 lub 2* x videowykłady dr Dąbrowskiej

*** Dotyczy pobytu 8 dni/7 noclegów**



DOSTĘPNOŚĆ PAKIETÓW w 2019 r.:
03.03-10.03; 24.03-07.04; 26.05-02.06; 01.09-08.09;
22.09-06.10; 20.10-03.11; 17.11-01.12; 15.12-22.12
Przyjazdy: niedziela, **wyjazdy:** piątek (przy pakietach 6-dniowych) lub niedziela (przy pakietach 8 dniowych)
Pozostałe terminy i rezerwacje grupowe na zapytanie!

Zabiegi indywidualne i sesje terapeutyczne:

- 2 lub 3* x zasadowa kąpiel stóp z automasażem szczotką
- 1 lub 2* x sesja „kneippowania” – hartowania ciała z zasadowym okładem z oleju sezamowego
- 3 lub 5* x zasadowy okład na wątrobę
- 1 x sesja peelingująca z oczyszczaniem w saunie
- 1 x zasadowa kąpiel całego ciała w soli dra Jentschury

Aktywności ruchowe i relaksacyjne:

- 5 lub 7* x poranny rozruch (lekki trening na obudzenie)
- 2 lub 3* x sesja relaksacyjna (np. trening Jacobsona, relaks z oddechem itp.)
- 4 lub 6* x popołudniowe aktywności ruchowe o umiarkowanej i progresywnej intensywności (w tym przynajmniej 2 spacer nordic walking lub slow jogging w terenie)
- 1 x Zdrowe Hartowanie – sesja morsowania/nacierania lodem/spacer z kneippowaniem nad jeziorem

DODATKOWO W PAKIECIE INTENSIVE:

- 1 + 1* energetyczny masaż całego ciała z zasadowym okładem olejowo-miodowym lub/i ognisty masaż pleców z zasadowym okładem lub/i detoksykujący i poprawiający metabolizm masaż brzucha miodem albo masaż pleców miodem z zasadowym okładem
- 1 + 1* body detox lub/i* presoterapia (drenaż limfatyczny)
- 1 zasadowy masaż całego ciała bańką chińską (55 min.)

CENY NA OSOBĘ OD:	LIGHT	INTENSIVE
Detox 6 dni/5 noclegów	955,00	1 230,00
Detox 8 dni/7 noclegów	1 300,00	1 785,00

WIĘCEJ INFORMACJI I REZERWACJE:

Tel.: +48 618 132 112, +48 506 815 996, e-mail: interrepcja@szablewski.pl, www.szablewski.pl

Adres: Hotel Szablewski, ul. Pod Topolami 1, Dymaczewo Nowe, 62-050 Mosina