



Detox integral

EL CAMBIO COMIENZA AQUÍ

¿POR QUÉ HACER UNA DEPURACIÓN?

Cuando empezamos hablando de depuración, hablamos de limpiar a nuestro cuerpo de toxicidad estancada en nuestro organismo. Por lo tanto, estamos hablando de intoxicación. El ser humano está intoxicado por diferentes vías:

- 1- Por una **alimentaria errónea**. Debido a la utilización de abonos químicos, nitratos, insecticidas o herbicidas en los alimentos, hormonas que llevan las carnes que consumimos, produciendo desequilibrios hormonales en nosotros alimentación demasiado rica en grasas saturadas, en proteínas animales, en productos refinados y en azúcar. A parte del abuso o uso continuado de alcohol, tabaco, sedantes, somníferos... y **por supuesto la falta de ejercicio y falta de oxidación**.
- 2- **El medio en el que vivimos**. Normalmente, se vive en un medio urbano que está expuesto a una contaminación del agua y de las fuentes subterráneas, emisiones de humo, de los gases de los vehículos, de polvo y de ruido y de la contaminación radiactiva.

La calma y el silencio están cada vez más ausentes

- 3- **Nuestras emociones**. Cada vez es más evidente que estas influyen en nuestro organismo haciendo que este enferme.

La mejor época para realizar una depuración es en los cambios de estación. Cuando se producen los cambios de estación, sobre todo el cambio **de invierno a primavera** o de **verano a otoño**. En estas épocas nos sentimos más cansados de lo habitual, se nos cae el pelo, empiezan las alergias, estas más falta de vitalidad y energía, el sueño se nos altera, estamos más alterados anímicamente, disminuye nuestra concentración y capacidad de pensar. Y el estado de ánimo puede llegar a decaer un poco.

¿CUAL SERA TU OBJETIVO DURANTE ESTA DEPURACIÓN?

1. **Expulsar la toxicidad** de forma progresiva para sean eliminadas adecuadamente y la toxicidad no pase al torrente sanguíneo.
Si hacemos una limpieza muy brusca el cuerpo no podrá eliminar todo de golpe y los órganos excretores tendrán trabajo doble.
2. **Mejorar el estado general** de tu cuerpo
"Obtendrás una energía renovada y te llenaras de vitalidad"
3. **Aprenderás** a reconocer cuáles son tus emociones tóxicas y **como gestionarlas**.

¿TE UNES A NOSOTRAS PARA COMENZAR ESTA DETOX INTEGRAL?

Integral suena diferente porque creemos que ciertamente es una forma diferente de ofrecer un taller. *¡Te sorprenderá!*

Qué te proponemos



- 1 mes dirigido por nosotras para ayudarte a integrar el concepto de la depuración e integrarlo en tu vida.
- Una guía con plantas, alimentos y estímulos que te ayuden a depurar.
- Ejercicios fáciles de hacer que harán cambiar tu organismo y te ayudaran a la limpieza.
- Técnicas de gestión emocional que podrás utilizar en todos los ámbitos de tu vida.

Comenzaremos el 23 de septiembre hasta el 22 de octubre



¿Cómo lo haremos?

1 El **Sábado 23 de septiembre** por la mañana, te ofrecemos un taller donde te daremos te explicaremos más detenidamente el porqué de este tipo de depuración y se te darán las pautas necesarias para **comenzar tu reto**.

Desde las 10 a las 14 horas nos ocuparemos de darte toda la información para que te sea fácil integrarlo en tu día a día.

LUGAR: Griñón Calle mayor 109 local 6

2 Vas a disponer de **4 sesiones de 20 minutos** sin que tengas que dejar lo que estés haciendo porque puedes tener tu cita una de nosotras **vía Skype, wassap o teléfono**, donde poder aclararte tus dudas y animarte si es necesario.

3 El **día 7 y el 21 de octubre**, tendremos **dos jornadas al aire libre** donde liberar tensiones, aprender ejercicios básicos, respiraciones efectivas y trabajos de liberación emocional con diferentes técnicas.

¡SENSACIONAL! Apúntalo en tu agenda

Septiembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



PRECIO COMPLETO DEL TALLER: 150€

Para apuntarse es necesario realizar un ingreso de al menos el 50% del precio del curso, mándanos un mail y te diremos como hacerlo:



Gema García

Email: viviendolanaturopatia@gmail.com

634 54 53 33

<http://viviendolanaturopatia.es>

Carmen Herrera

Email: carmenherrera@creandovida.es

625 37 19 93

<http://www.creandovida.es/>

