



Look Better, Feel Better, un nuovo modo di vivere il Detox

E' arrivato il tempo di una pausa di benessere

Ritrovare forma e salute significa anche ritrovare se stessi, regalati una vacanza detox con il nostro programma ***Look Better, Feel Better***, un weekend o nove giorni, dove esperti operatori olistici, ti seguiranno a 360 gradi per ritrovare il tuo benessere perduto, guidandoti in un percorso di consapevolezza e armonia.

Prenderti del tempo per te significa investire nella tua salute e dare valore a te stesso. Nel ritmo frenetico della vita quotidiana, divisa tra gli impegni del lavoro e della famiglia, è molto importante concedersi dei **momenti di ricarica** per recuperare le energie, gestire lo stress e affrontare al meglio le giornate.

Look Better, Feel Better è stato creato per darti il rilassamento e il nutrimento di cui hai bisogno, non solo sul piano fisico, ma anche mentale e spirituale.

Questa esperienza può essere vissuta in solitaria, in coppia o in gruppo di amici, e comprende:

un ***PERCORSO DETOSSINANTE***, studiato ad hoc sulla persona che agisce su tutti i livelli: fisico, psichico, emozionale e spirituale, e ha come scopo **la pulizia dell'organismo e la liberazione delle energie positive**. Sarete accompagnati da professionisti olistici che sulle vostre esigenze si prenderanno cura della vostra persona.

La **detossinazione**, o detox, sono quei processi attraverso i quali ripuliamo l'organismo dalle tossine accumulate nel tempo. Si assumono piante dall'azione depurativa, si segue una dieta specifica, si intensifica l'esercizio fisico e si ristabilisce la giusta carica psicofisica con una serie di trattamenti olistici mirati che agiscono ad un livello sottile dell'essere umano.

Un ***COLLOQUIO CONOSCITIVO PERSONALE*** con il terapeuta mirato a sviluppare un percorso di crescita e consapevolezza con terapie personalizzate sulla base dei problemi riscontrati sia a livello fisico che più profondo.

La ***DIETA DETOX*** consigliata ha come scopo la depurazione e la disintossicazione. Detossinarsi uno o più volte all'anno è fisiologico. Solo così aiutiamo il nostro organismo ad eliminare tutte le tossine indesiderate accumulate durante periodi di alimentazione scorretta e di stress,

andando a ristabilire un corretto funzionamento del corpo e di organi quali fegato, intestino e reni. Non è necessario digiunare, ma solo stare attenti al proprio modo di alimentarsi. Il nostro percorso prevede e consiglia il consumo dei migliori alleati del nostro organismo: frutta e verdura, alimenti ricchi di acqua e sostanze nutritive e benefiche come antiossidanti, vitamine, fibre e minerali, nutrienti che aiutano il nostro organismo ad alleggerirsi dagli eccessi di proteine, carboidrati e zuccheri. I **nostri menù conterranno frutta, verdura e proteine e saranno privi di carboidrati esclusivamente per il percorso detox di 9 giorni**. L'acqua sarà la migliore alleata del tuo Detox, e ne consigliamo l'assunzione di almeno due litri al giorno.

Il **CLEAN 9 della FOREVER LIVING (pulito in nove giorni)** sarà il punto di partenza ideale per raggiungere una forma più sana e snella. Con l'acquisto del programma **C9**, programma detossinante efficace e facile da seguire, ti forniremo gli strumenti giusti per iniziare a trasformare fin da oggi il tuo corpo. Il **C9** comprende il giusto apporto di tutto gli elementi nutritivi di cui il tuo organismo necessita durante la detossinazione. Ogni prodotto è stato selezionato accuratamente per lavorare insieme sinergicamente, utilizzando per nove giorni i prodotti, come ti illustreremo, otterrai il massimo dei risultati.

Per nove giorni berrai **ALOE VERA GELDRINKS**, bevanda contenente Gel puro di Aloe vera stabilizzato e brevettato, dai gusti assortiti.

Assumerai **FOREVER FIBER**, 5gr di fibre solubili in acqua che aiutano a ridurre il senso di fame agendo sull'intestino riattivandolo.

Con **FOREVERTHERM**, combinazione di estratti botanici e vitamine, stimolerai e sosterrai il tuo metabolismo mantenendo una buona carica energetica.

Con **FOREVER GARCINIA PLUS** controllerai il tuo senso di fame e favorirai il metabolismo dei lipidi.

Ed in ultimo con **FOREVER LITE ULTRA**, miscela di vitamine e minerali e 24gr di proteine per porzione darai al tuo organismo il giusto apporto nutritivo.

L'assunzione giornaliera del succo di **ALOE VERA GELDRINKS FOREVER LIVING**. Considerata da millenni pianta sacra per le sue **molteplici qualità terapeutiche**. L'aloè è antinfiammatoria, lenitiva della mucosa intestinale, antibatterica e rinvigorente del tono cellulare. Favorisce e rinforza l'assorbimento dei nutrienti e il sistema immunitario. L'Aloe Vera è un **nutraceutico** ricco di vitamine, sali minerali, enzimi e aminoacidi, fondamentali per il nostro organismo. Aiuta a mantenere un intestino sano. E' un regolatore del PH sanguigno: quando il PH è troppo acido virus e batteri si replicano con conseguente infiammazione dell'organismo.

Sedute di **TERAPIE DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO**, antiche pratiche millenarie. La **luce, Ki, Prana**, energia universale e divina, scorre dalle mani del terapeuta posandosi delicatamente sul corpo della persona lavorando in maniera profonda nei corpi energetici e sottili. Sottoporsi ad un trattamento energetico è come riempire d'acqua una bottiglia vuota. Si riequilibrano i **chakra**, i 7 principali motori o centri energetici del nostro corpo; i **nadi**, i meridiani canali dove passa l'energia vitale del nostro organismo, vengono ripuliti dalle tossine. Si inizia così un pro-

cesso di **disintossicazione dalle scorie mentali, psichiche e fisiche** accumulatesi nel tempo, sbloccando i canali vitali si aiuta l'individuo a liberare la propria energia vitale.

Gli **OLI ESSENZIALI** sono parte integrante del trattamento, aiutano a scendere più in profondità nel processo di disintossicazione emotiva e cambiamento, continuando a lavorare nelle ore successive alla terapia.

Lezioni di **HATHA YOGA**, antica pratica indiana di **risveglio fisico e spirituale**. Le **Asana**, posizioni fisiche, rafforzano la muscolatura, la colonna vertebrale, migliorano la postura e la mobilità delle articolazioni, il corpo diventa più elastico. Aiutano il sistema cardiocircolatorio e gli organi interni vengono massaggiati. Questa pratica, unita all'osservazione del respiro, al rilassamento e alla meditazione, apporta molta più energia all'organismo aumentando le difese immunitarie. Libera la mente, spesso dietro una rigidità muscolare si nasconde un blocco emotivo che negli anni si somatizza. Con questa pratica amorevole e vigorosa si impara a sciogliere le barriere auto-create e dunque a rafforzarsi.

Trattamenti di **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**, una disciplina olistica che considera l'individuo un'entità inscindibile di corpo, mente e spirito. Il corpo inteso come totalità indivisibile di parti **considera il piede come una "persona in miniatura"**.

Nella riflessologia plantare i piedi sono lo specchio del corpo, la pressione che viene esercitata su particolari punti mappati **agisce su organi, ghiandole** o sistemi del nostro corpo riequilibrando l'intero organismo, al fine di stimolarne le capacità di auto-guarigione. Fegato e reni, organi adibiti allo scarto delle tossine, insieme ad intestino e vescica, quando hanno poca energia svolgeranno male il loro lavoro e, se a questo aggiungiamo stress, ansia, pigrizia e poco movimento fisico, il nostro organismo risulterà non equilibrato. Dai piedi l'operatore capirà se un organo è sofferente o scarico ed agirà con pressioni profonde affinché ritorni ad uno stato di equilibrio.

Trattamenti di **MOXIBUSTIONE**, ovvero "erba che brucia", è una tecnica simile all'agopuntura, dolce e non invasiva. Si **utilizza un sigaro di artemisia (Moxa)** lungo i meridiani energetici avvicinandolo alla pelle della persona sino a farle sentire il calore. La moxibustione **equilibra le energie opposte delle Yin e lo Yang**, le quali, secondo la medicina tradizionale cinese, quando sono in squilibrio causano malattie e problemi di salute varie.

I massaggi della **TRADIZIONE AYURVEDA** hanno origini in India, **fatti regolarmente, ringiovaniscono l'intera struttura fisica e favoriscono il rilassamento mentale**. Gli **oli essenziali** utilizzati alleviano la mente e il corpo dalle sollecitazioni negative aiutandoci a purificarci.

Non è un semplice massaggio rilassante a base di oli, ogni trattamento ayurvedico è specifico sulla persona, il terapeuta prima di massaggiare (tonificare o disperdere) stabilirà il **dosha** aggravato. I dosha sono, secondo la Medicina Ayurvedica, la caratteristica psico-fisica di ogni individuo. Secondo la tradizione indiana siamo costituiti dai cinque elementi costituenti la materia: spazio, aria, fuoco, acqua e terra. I cinque elementi vengono raggruppati nei tre

“Dosha”:

VATA è il dosha costituito da aria e spazio. Rappresenta l’etere, quindi è il più mobile, magro, scattante, ipertiroideo, tachicardico.

PITTA è costituito da acqua e fuoco. E’ il dosha comunemente delle persone di corporatura media.

KAPHA è costituito da acqua e terra. E’ il più denso, grasso, pesante, pigro.

Ognuno di noi possiede le caratteristiche psico-fisiche di tutti e tre i dosha in parti variabili, il terapeuta coglie quello più sbilanciato al momento ed eseguirà il massaggio.

Per il soggetto VATA, ci sarà un massaggio lento e profondo, con l’olio arricchito da un’essenza specifica per la persona.

Per il soggetto PITTA, sulla base di un test diagnostico, si capirà quale essenza e metodologia di massaggio eseguire.

Infine **per il soggetto KAPHA** sarà un massaggio dinamizzante e vigoroso per ripristinare la circolazione linfatica e vascolare oltre a ridurre l’adipe.

La pratica terapeutica della **COPPETTAZIONE o CUPPING THERAPY** vanta tra i suoi benefici quello di **migliorare la circolazione sanguigna**, sciogliere le tensioni muscolari e alleviare i dolori articolari. Le coppette richiamando il sangue in specifici punti del corpo migliorano la circolazione e favoriscono la rimozione delle tossine.

I benefici del programma LOOK BETTER FEEL BETTER sono numerosi: **aumento del senso di benessere e della capacità di concentrazione, un profondo stato di rilassamento e gioia, un aumento dell’energia e della vitalità, maggiore sicurezza e amore per se stessi, riduzione dei problemi di salute cronici.**

Durante la nostra vacanza Detox abbiamo pensato anche un dolce ma intenso movimento fisico per aiutare il tuo organismo a rimettersi in forma con le nostre passeggiate a piedi, anche guidate, e a cavallo nella campagna bucolica rendese.

Le **ESCURSIONI A CAVALLO E A PIEDI** sono state studiate per tutti i gusti e per tutte le età.

Percorso breve Paesaggio: dura circa 30 minuti (3 km), partenza da “La Dimora di Radha”, ha un dislivello di circa 50 m, in direzione Nord, con vista delle montagne del Pollino, della Sila e dei borghi arroccati nelle colline adiacenti, attraversa piantagioni di ulivi secolari e viali di querce.

Percorso lungo Avventura: dura circa 1 ora e mezza (6 km), partenza da “La Dimora di Radha”, ha un dislivello di circa 100m, in direzione Nord/Ovest, attraversa colline di ulivi secolari, viali di querce, fino ad arrivare ad un piccolo torrente, il panorama spazia sulle montagne della Sila, del Pollino e sui borghi arroccati delle colline adiacenti.

C’è anche la possibilità di organizzare delle gite di mezza giornata o di un’intera giornata al mare (Tirreno) o in montagna (Sila)

Le **GITE ORGANIZZATE AL MARE E IN MONTAGNA:**

MARE

Mezza giornata prevede un viaggio in macchina di 30 minuti all'andata (20 km) e 30 minuti al ritorno, con visita del centro storico di **San Lucido**, caratteristico borgo arroccato sul mare, e bagno nella spiaggia attrezzata.

Intera giornata prevede un viaggio in macchina a **Tropea**, uno dei borghi e delle spiagge più incantevoli d'Italia; un'ora e mezza (130 km) ad andare e un'ora e mezza per rientrare. Bagno nella spiaggia sottostante il paese e visita del centro storico, con pranzo e possibilità di shopping. Rientro in serata.

MONTAGNA:

Mezza giornata prevede un viaggio in macchina di 45 minuti (50 km) con visita e pranzo nel paese di **Camigliatello Silano**, il centro turistico più rinomato del Sud Italia, le montagne della Sila sono oggi riconosciute patrimonio dell'Unesco.

Intera giornata prevede un **trekking** di 2 ore nei boschi del **Parco Nazionale della Sila**, che secondo alcuni studi vanterebbe l'aria più pulita d'Europa, forse del mondo, oppure una visita del **lago Cecita**, pranzo e giro del centro di **Camigliatello Silano**.

Scegli il pacchetto giusto per te, e inizia da subito il tuo percorso:

PROGRAMMA OLISTICO DETOX WEEKEND

PRESSO ASSOCIAZIONE - B&B LA DIMORA DI RADHA

Check in Venerdì dopo le 15 - Check out Domenica entro le 12

Pernottamento in stanza matrimoniale presso il B&B per due notti con pensione completa

Cucina Detox (menù del giorno) + Aloe vera Gel da bere Forever

Attività olistiche comprese:

Due lezioni di **Hatha Yoga** e rilassamento

A scelta un massaggio di **Riflessologia Plantare** o massaggio **Ayurvedico Total Body**

Una **Terapia di Riequilibrio Energetico**.

COSTO:

**Totale servizi con pernottamento per 2 notti pensione completa
x 1 persona in stanza matrimoniale (uso singola) 215 €**

**Totale servizi con pernottamento per 2 notti pensione completa
x 2 persone in stanza matrimoniale 375 €**

SPESE EXTRA:

Servizio navetta: trasporto ospiti per e da aeroporto Lamezia Terme, stazione ferroviaria di Paola, Cosenza, Castiglione Cosentino.

Escursioni guidate a piedi o a cavallo

Trattamenti olistici extra non compresi nei pacchetti acquistati

Gite organizzate mare e montagna con pranzo fuori dal B&B "La dimora di Radha"

PROGRAMMA OLISTICO DETOX NOVE GIORNI

PRESSO ASSOCIAZIONE - B&B LA DIMORA DI RADHA

Pernottamento in stanza matrimoniale presso il B&B per dieci notti con pensione completa

Cucina Detox (menù del giorno) + Programma C9

Attività olistiche comprese:

Nove lezioni di **Hatha Yoga** e rilassamento

Due massaggi di **Riflessologia plantare**

Due sedute di **Terapie energetiche**

1 massaggio **Total Body Ayurvedico** con oli essenziali

Il **PROGRAMMA OLISTICO NOVE GIORNI** comprende e prevede l'acquisto del programma **CLEAN9 FOREVER LIVING**, con l'utilizzo dei prodotti presenti nel programma **CLEAN9 FOREVER LIVING** il soggiorno è da considerarsi con pensione completa, in quanto gli integratori presenti nel programma sostituiscono, se assunti in maniera corretta, un pasto completo.

*Se non si dovesse ritenere opportuno l'acquisto del programma **CLEAN9 FOREVER LIVING** il pacchetto prevede pernottamento con mezza pensione.*

COSTO:

Totale servizi con pernottamento per **10 notti, pensione completa**
con acquisto del programma **CLEAN9 FOREVER LIVING**

x **1** persona in stanza matrimoniale (uso singola) **990 €**

Totale servizi con pernottamento per **10 notti, pensione completa**
con acquisto del programma **CLEAN9 FOREVER LIVING**

x **2** persone in stanza matrimoniale **1600 €**

COSTO senza obbligo di acquisto programma CLEAN 9:

Totale servizi con pernottamento per **10 notti, mezza pensione**

x **1** persona in stanza matrimoniale (uso singola) **830 €**

Totale servizi con pernottamento per **10 notti e mezza pensione**

x **2** persone in stanza matrimoniale **1300 €**

SPESE EXTRA:

Servizio navetta: trasporto ospiti per e da aeroporto Lamezia Terme, stazione ferroviaria di Paola, Cosenza, Castiglione Cosentino.

Escursioni guidate a piedi o a cavallo

Trattamenti olistici extra non compresi nei pacchetti acquistati

Gite organizzate mare e montagna con pranzo fuori dalla struttura “la Dimora di Radha”.