

PŮST

8. 7. – 15. 7. 2017

Milí příznivci půstu,
přijměte opět pozvání ke společné očistě postěním se a k upevnění svého fyzického, duševního a duchovního zdraví za podpory čisté přírody a doprovodných přírodních procedur.

Naše již tradiční společenství vytváří vždy silné a podporující prostředí s víceletými půstařskými zkušenostmi.

Během týdne budeme praktikovat tělesná, dechová a energetická cvičení, očistné a uzemňující procedury včetně saunování, vířivky, vzájemných masáží, bosých procházek přírodou i koupelí v horských tůních. Společně provedeme tradiční očisty jater i celého zažívání. Vyčistíme a zregenerujeme fyzické tělo, ztišíme svoji mysl v meditaci a probudíme ducha.

Spojíme se s energií vycházejícího i zapadajícího slunce, hvězdné tiché oblohy, bublajícího potůčku, pofukujícího větru, statných stromů, pevné a voňavé půdy i měkké trávy pod nohama v náruči Jeleního koutu v Jizerských horách. Procítíme sami sebe jako součást Země i Univerza. Možná poprvé zažijete, co je opravdový odpočinek, relax v přírodě a kolik vznikne času bez jídla.

Pročištění, zregenerování, vědomí si sebe sama, opět se navrátíme ke stravě či, kdo bude chtít, může dále individuálně pokračovat v započatém očistném procesu.

Cena 2.800 Kč zahrnuje luxusní ubytování ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zázemím a několika společenskými prostory, wellness denně k dispozici (hydromasážní vana, sauna, přírodní koupání), bylinné esence a oleje pro masáže a koupele, zkušené odborné vedení půstem i doprovodnými procedurami včetně doporučení pro návrat ke stravě.

Přihlášky a platby nejpozději do 21. 6. na sona.hajkova@centrum.cz

V průběhu června získáte doporučení na úpravu vaší stravy a životního stylu jako přípravu na pohodlný vstup do postního období a také podrobnější instrukce k pobytu.

Místo konání www.jelenikout.cz

Na společný čas v přírodě přímo u čistého vodního pramene se těší

MUDr. Soňa Hájková, www.CentrumPrirodniLecby.cz