



# Ayurveda Disintossicare corpo e mente

La nostra vita quotidiana è influenzata dall'ambiente che ci circonda e ha un impatto sul nostro corpo e sulla nostra anima. L'inquinamento e lo stress possono accumularsi, rendendo essenziale la disintossicazione. Noi di SZG siamo qui per aiutarvi a eliminare le tossine e a ringiovanire! Partecipate al nostro pacchetto Detox di cinque giorni per voi e i vostri cari!

**Giorno 1:** A. Verifica e pianificazione completa Incontro con l'esperto.  
B. Disintossicazione della testa e della parte superiore del corpo in base al Pancharma.

**Giorno 2:** terapia per rivitalizzare testa, collo e spalle

**Giorno 3:** Rafforzamento e cura della parte bassa della schiena.

**Giorno 4:** Cura degli arti superiori e inferiori: Terapie di protezione vitale per i muscoli, le articolazioni e la pelle di braccia e gambe.

**Giorno 5:** Puramente per l'anima! Eventi di rilassamento, riduzione dello stress e mindfulness su misura per voi.

