

PURIFICACIÓN ORGÁNICA, EL ARTE DE LIMPIAR EL CUERPO POR DENTRO.

Objetivos:

Que los participantes conozcan y aprendan a utilizar por su cuenta herramientas simples que promueven y mantienen la higiene física, emocional y mental.

Contenidos:

- Intoxicación e intoxicación.
- Desechos orgánicos y vías de expulsión
- Alimentación: menos toxinas y más energía.
- El ayuno y las dietas de purificación.
- Las 6 técnicas clásicas de limpieza.
- Otras técnicas que favorecen la purificación: vocalizaciones, respiratorios y técnicas corporales.
- Emociones, pensamientos y su repercusión sobre el estado de purificación, la salud y la vitalidad.
- Tips para una semana de purificación intensiva.