



Summer

Detox *com*

Sumos e Batidos Verdes

- ✓ Ricos em minerais e vitaminas
- ✓ Alkalinizantes e Nutritivos
- ✓ Desintoxicação fácil
- ✓ Ajuda a perder peso

Será um jejum suave em 2 dias com diferentes sumos e batidos verdes acompanhados com chás de ervas para ajudar a desintoxicar.



2 e 3 de Julho na Escola da Terra, no Penedo, (Sábado e Domingo das 10-18h)

- Yoga & Meditação
- Palestras e documentários;
Comida crua, Nutritiva e Curativa
- Passeio pedestre com guia
- Tempo livre para relaxar e ir até à **praia de Adraga**



2 Dias 90€ (1 dia 50€), programa e inscrições: 965611503, shinyhappyypeople@gmail.com

Programa;



Summer Detox

uma verdadeira prenda para si

2 e 3 Julho de 2011

Sábado

- 9.30 - Boas vindas, chá e apresentação
- 10.00 - O primeiro Batido Verde e palestra sobre Batidos Verdes
- 10.30 - Yoga, exercícios para facilitar a desintoxicação
- 11.30 - Chá e Palestra sobre Comida Crua e Super Alimentos com Shayna Dameron
- 12.30 - Sumo Verde
- 13.00 - Tempo livre para relaxar ou passear
- 14.00 - Sumo Verde
- 14.30 - Documentário "Raw for 30 Days"
- 16.00 - Yoga e meditação com Felipa Martorell
- 17.00 - Batido Verde

17.30 - Palestra

18.00 - Chá e instruções para a continuação em casa.

Domíngo

- 9.30 - Batido verde e Chá
- 10.00 - Caminhada com Felipe Passos
- 12.15 - Sumo Verde
- 12.30 - Documentário "Food Matters"
- 13.30 - Yoga & Sumo de Erva de Trigo
- 14.30 - Passeio à Praia
- 16.00 - Batido Verde
- 16.30 - Viagem sonora com Pedro Valdoleiros
- 17.30 - Perguntas e esclarecimentos sobre a finalização do jejum.
- 18.00 - Encerramento