

## **Puhdistusviikonloppu 17.-20.5.2012**

Tule puhdistumaan ja rentoutumaan keväisen kauniina viikonloppuna. Luvassa on rauhoittavia ja vahvistavia joogaharjoituksia, puusaunan lämpöisiä löylyjä sekä tutustumista tuoreravintoon. Joogaopettajana Anu Maria Eerikäinen ja elävän ravinnon asiantuntijana sairaanhoitaja ja homeopaatti Outi Korpela Mandalatalolta.

Outi on opiskellut funktionaalista lääketiedettä Paula Heinosen koulutuksessa Helsingissä ([www.prohealth.fi](http://www.prohealth.fi)) ja on toiminut erilaisten luonnonmukaisten itsehoitokurssien ohjaajana alkaen vuodesta 1991.

Teemme päivittäin kaksi-kolme joogaharjoitusta sekä yhden hiljentymisen/meditaation. Lisäksi saamme tietoa ja omaa kokemusta elävän ravinnon puhdistavista resepteistä. Näillä maukkailta herkuilla korvaamme päivässä yhden aterian. Muuten ruoka on luomuvoittoista kasvisruokaa.

Voit tilata kurssia täydentävän, rentouttavan luontaishoidon: intialaisen päähieronnin, hartiahieronnin, kuumakivihoidon, suolahuonehoidon, aromahoidon, kajavaterapian tai jalkahieronnin.

Hoidot tilataan ja maksetaan erikseen.

### **Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

anumaria@mandalatalo.com tai 040 777 3236.