RawRetreat i Grebbestad!
Lymfdagar!
Välkommen på retreat med fokus på Lymfa flöde och detox.
Under våren kommer Karolina Upadhyaya -Homeopat reflexolog kostrådgivare och lymfterapeut från Quality Health Clinic i Lund att medverka och hålla kurs med fokus på lymfa.
Under retreatet kommer vi ha lymfdagarna där deltagarna får lära sig om lymfsystemets uppgifter och dess olika delar. Lymfsystemet är en viktig del av kroppens cirkulation och avgiftning. Det är viktigt för vätskebalansen i kroppen och för kroppens försvar mot bakterier, virus, svamp och cancer. Lymfsystemet är bla ett reningsverk som är avgörande för att kroppen ska må bra.
Deltagarna kommer att lära sig ett egenvårdsprogram. Mjuka strykningar och rörelser som stimulerar lymfflödet.
60 minuter lymfdränage/massage ingår i din bokning.
Maten näringsläran träningen yogan andningen och massagen avlastar och renar kroppen och sinnet. Detta ger ökad mental och fysisk styrka.