



¡ Revitaliza
tu cuerpo y
espíritu en el
paraíso de
Bali !



RETIRO DETOX

ENERO 8/14

BALI
INDONESIA



DESCUBRE NUESTRO RETIRO **ECOAYUNO DE 7 DÍAS** **EN BALI - INDONESIA**

Te esperamos en Bali, en un lugar paradisíaco, envuelto en la energía de una de los volcanes más sagrados de la isla, en donde realizaremos uno de los procesos más transformadores y revitalizantes para el cuerpo y la mente.

También visitaremos templos ancestrales de agua y termas naturales. Un lugar maravilloso en el que encontrarás todas las actividades y talleres de Ecoayuno en un ambiente mágico y un clima ideal para tu detox.

Un programa de 7 días diseñado por el equipo de Ecoayuno, para que vivas el ayuno en un ciclo semanal y así afiances sus beneficios.



PROGRAMA DETOX

ECOAYUNO DE 7 DÍAS



TE AYUDARÁ A:

- Poder tomar conciencia de ciertas pautas conductuales en tu alimentación.
- Darte cuenta de los apegos que tienes a cierto tipo de alimentos para así soltarlos.
- Tener un respiro de tu ritmo de vida habitual para centrarte y abrirte a nuevas perspectivas.
- Vaciar parte del peso que llevas en el día a día para sentirte más libre y más ágil.

En este espacio seguro e inspirador, el proceso de ayuno líquido detox se convierte en una experiencia transformadora. La naturaleza exuberante junto con las técnicas de respiración, movimiento y meditación nos ayudan a ir hacia dentro y resetear nuestras intenciones y visiones. Este entorno amable invita a un relajante descanso del posible ajetreo habitual, para así reconectarnos con nuestra esencia.

Adelgazar o perder peso a través del ayuno es una consecuencia de este proceso, pero no es nuestra principal motivación.

PUEDES ELEGIR ENTRE 3 PROGRAMAS

BATIDOS

ZUMOS

AGUA

UN DÍA DE ECOAYUNO BALI

Ecoayuno te ofrece una experiencia única
dónde cada momento cuenta

07.00 Yoga + Sungazing

10.00 Mindfulness

11.00 Zumo Detox

11.30 Yoga

13.00 Zumo Detox

16.00 Taller de nutrición, danza,
breathwork, meditación o visitas a templos
y termas

19.30 Caldo depurativo

20.30 Meditación de integración

COSTE

890€

En Castellano e Inglés

Deseamos que resuene este viaje al centro del corazón como unas vacaciones liberadoras para tu cuerpo y mente.

INFO

DIEGO +34 645 970 133

DIEGO.ARNOLD@ECOAYUNO.COM

JUSTINE +34 647885031

WWW.ECOAYUNO.COM



