

**PLAN del RETIRO DETOX de FIN DE SEMANA**  
**HOTEL RURAL "LA CASA DE PASARÓN"**  
**PASARÓN DE LA VERA (Cáceres)**  
**21, 22 y 23 de Febrero 2020**

**VIERNES 21 de Febrero**

|               |  |
|---------------|--|
| 18.00         | Recepción  |
| 19.30 – 20.30 | Taller de arteterapia para conocernos y relajarnos. (Idoa) |
| 20.30 – 21.00 | Zumo Vegetal   |
| 21.00 – 22.00 | Sesión de Yoga   |
| 22.00 – 22.30 | Meditación.  |

**SÁBADO 22 de Febrero**

|               |   |
|---------------|---|
| 08.30 – 9.30  | Levantarse + Rejuvelac con limón* + Cepillado corporal y ducha. |
| 09.30 – 10.00 | Chupito depurativo  |
| 10.30 – 14.00 | Shinrin Yoku (Baño de Bosque).                                  |
| 14.00 – 14.30 | Zumo/licuado de frutas  |
| 14.30 – 16.30 | Descanso y terapias complementarias**.                          |
| 17.00 – 18.00 | Charla (Salud)  |
| 18.00 - 18.30 | Zumo/licuado de frutas.   |
| 18.30 – 19.30 | Charla alimentación (Pino)                                      |
| 19.30 – 20.30 | Descanso y terapias complementarias**.                          |
| 20.30 – 21.00 | Zumo/licuado vegetal.   |
| 21.00 – 22.00 | Yoga.   |
| 22.00 – 22.30 | Meditación.   |

**DOMINGO 23 de Febrero**

|                |  |
|----------------|--|
| 08.00 – 09.00  | Levantarse + Rejuvelac con limón* + Cepillado corporal y ducha.            |
| 09.00 – 09.30. | Chupito depurativo.  |
| 09.30 – 10.30  | Yoga.  |
| 10.30 – 11.30  | Botiquín natural (fitoterapia y aromaterapia) (Pino)                       |
| 11.30 – 12.30  | Taller de respiración. (Idoia Salud)                                       |
| 12.30 – 13.30  | ¿Qué es la terapia de Polaridad? (Salud)                                   |
| 13.30 – 14.00  | Zumo/licuado de frutas.  |
| 14.00 – 15.00  | Tiempo libre, terapias alternativas**.                                     |
| 15.00 – 15.30  | Encuentro para compartir experiencias. Despedida y cierre.                 |
| 15.30 a 17.30  | Terapias alternativas y atención personalizada a las personas interesadas. |

***Todos los días, a libre disposición, habrá infusiones drenantes, relajantes, detoxificantes.***

(\*) El Rejuvelac con limón se servirá por la mañana en las habitaciones.

(\*\*) Durante el tiempo libre, además de las actividades complementarias, se puede disfrutar de las instalaciones del hotel, pasear por el pueblo o simplemente relajarse, leer, conversar, etc.