

Hoy más que nunca, el ritmo de trabajo que acarreamos, las preocupaciones diarias, los conflictos, la velocidad con la que transcurre todo a nuestro alrededor, genera en muchas ocasiones malestar físico y anímico. La dinámica normal de funcionamiento conlleva muchas veces una dieta improvisada, que no responde a lo que nuestro cuerpo y nosotros mismos necesitamos. Alergias, enfermedades, e incluso dolores y molestias que creemos crónicos y propios de nuestro ser no son sino la consecuencia del estilo de vida que llevamos. Parar, tan solo parar un poco es lo que te proponemos con este retiro, un retiro hacia ti mismo/a, para que atiendas tu cuerpo, sus necesidades así como para que desde el silencio puedas escucharte con más claridad y puedas descansar.



“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina” -

- Hipócrates

# DETOX!

DESINTOXÍCATE

## FECHAS

Grupo Julio **(del 19 al 22)** - Fecha tope inscripción 13 de Julio

Grupo Agosto **(1 al 5)** de 2012 - Fecha tope inscripción 30 de Julio



## PRECIO

Grupo Julio - Precio: 185 Euros (10 plazas)

Grupo Agosto - Precio - 230 Euros (10 plazas)

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Casa del Trigo  
Cra. de Lorca, Km 9, 30.410  
Caravaca de la Cruz  
T: 667721857,  
kasadeltrigo@gmail.com  
www.casadeltrigo.org



# PROGRAMA

## Jueves

---

### Llegada

Alojamiento, bienvenida, introducción al retiro y al programa de actividades - 20:00

21:00 Cena vegetariana

## Viernes

---

### Dieta crudívora

09:00 Meditación

10:00 Desayuno orgánico crudívoro

11:00 Bioenergética

12:00 Introducción y características de la dieta crudívora

12:30 Aperitivo: Variado de crudités y salsas vegetarianas

13:30 Descanso

14:30 Comida crudívora

18:00 Meditación dinámica musical

19:00 Tiempo Personal

21:00 Cena crudívora

22:30 Proyección: El Olor de la Papaya Verde

00:00 Extinción de Luces

## Sábado

---

### Dieta Vegana

09:00 Meditación

10:00 Desayuno vegano

11:00 Trabajo corporal y música

12:00 Introducción y características de la Dieta Vegana

12:30 Aperitivo: Fruta variada

13:30 Descanso

14:30 Comida vegana

18:00 Meditación

19:00 Tiempo Personal

21:00 Cena vegana

22:30 Masajes relajantes

00:00 Extinción de Luces

## Domingo

---

### Dieta vegetariana

09:00 Meditación

10:00 Desayuno vegetariano

11:00 Trabajo corporal y ejercicios tibetanos

12:00 Introducción a la dieta vegetariana

12:30 Aperitivo a base de batidos y zumos naturales

13:30 Descanso

14:30 Comida vegetariana

18:00 Ronda final de despedida

19:00 Fin Retiro

NOTA: El grupo de Agosto dispondrá de un día extra (el domingo íntegro y el lunes hasta las 19:00) en donde siguiendo el mismo esquema de días anteriores se realizarán dos talleres, uno sobre "Super -Alimentos" y otro sobre "productos libres de mercurio para el hogar".