

SHATKARMAS PURIFICACIÓ I NETEJA FÍSICA



Per a tenir una bona salut ens hem de netejar per dins

Dissabte 05 de maig de 9h a 12h

Aportació de 70€ (50€ pels alumnes de loga al centre)
Inscripció abans del 20 d'abril

Pràctiques de neteja:

- 1.- **Dieta depurativa** setmanal
- 2.- **Neti** (purificació del cap i les fosses nasals)
- 3.- **Dhauti** (purificació del coll, tub digestiu i estómac)
- 4.- **Kapalabhati Pranayama** (purifica el sistema respiratori i cervell, primera fase: **Vatakrama**)
- 5.- **Trataka** (purificació i neteja dels ulls)
- 6.- **Neteja hepàtica** i (per treure toxines del fetge) OPCIONAL: es farà diumenge 5 desde casa.

Imparteix:



OM APOLONIA
I OGA



Ekilibra't!

Camí Ral, 495, 3º (Cantonada Avd. Jaume Recoder), Mataró
629.47.99.46 / info@ekilibrat.net – www.ekilibrat.net