

# Ringiovanire corpo e mente ritiro di purificazione tibetana



Luogo

Friuli-Venezia Giulia, Pulfero

<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

La pratica della purificazione tibetana ci aiuta a rimuovere le tossine, sia del corpo, sia della mente.

Il ritiro si svolge perlopiù all'aperto, nei meravigliosi spazi tra il bosco e il fiume delle accoglienti e raccolte Valli del Natisone. Questo ci permette di beneficiare al massimo della pace e del silenzio della natura circostante. Potremo inoltre godere dei suoi bellissimi panorami e del benefico influsso dei terpeni emanati da piante e alberi di questi luoghi.

## A CHI È RIVOLTO IL RITIRO?

A tutti gli adulti che desiderano migliorare la propria qualità di vita, fisica e mentale.

## QUALI SONO I BENEFICI DELLA PURIFICAZIONE TIBETANA?

L'obiettivo è il ringiovanimento e, più nello specifico, le pratiche e tecniche proposte

- migliorano la qualità digestiva
- rendono la pelle più luminosa
- fanno sì che la mente sia più lucida, attiva e presente, alleggerendola dal carico di lavoro mentale che quotidianamente la offusca e appesantisce.

## PROGRAMMA

Una delle giornate sarà dedicata al digiuno, che permette di convogliare le tossine negli organi cavi grazie a specifiche pratiche della tradizione, per procedere poi alla loro eliminazione.

A quel punto si potrà procedere rafforzando e arricchendo l'energia vitale personale, grazie sia ad alcune tecniche tibetane, sia laboratorie di natura utilizzate per considerarne i possibili effetti. Per favorire il lavoro di digesto, i pasti saranno durante tutto il ritiro vegani.

Per quanto riguarda il programma di purificazione, i pasti saranno composti da cibi sani e naturali, con un focus sulla pulizia energetica del corpo e della mente. I partecipanti avranno la possibilità di scegliere tra diversi tipi di ritiri, compreso quello di purificazione tibetana.

Per chi vuole approfondire la conoscenza della purificazione tibetana, ci sono anche corsi di formazione e master interattivi. Chi vuole saperne di più può scrivere o chiamare la dott.ssa Monica Lazzara, laurea in psicologia sociale presso l'università di Udine, con oltre 35 anni di esperienza nel settore.

Ringiovanire corpo e mente ritiro di purificazione tibetana  
<https://www.annuncici.it/x-131923-z>



Ringiovanire corpo e mente ritiro di purificazione tibetana  
<https://www.annuncici.it/x-131923-z>



Ringiovanire corpo e mente ritiro di purificazione tibetana  
<https://www.annuncici.it/x-131923-z>



Ringiovanire corpo e mente ritiro di purificazione tibetana  
<https://www.annuncici.it/x-131923-z>



Ringiovanire corpo e mente ritiro di purificazione tibetana  
<https://www.annuncici.it/x-131923-z>