



Guia Completa de la Càpsula: Detox físic i mental



www.brigitte-naturalorigen.com



Hola!!

En aquesta càpsula, t'acompanyaré en un viatge per descobrir com eliminar toxines del teu cos i calmar la teva ment de manera senzilla i natural.

El nostre cos té mecanismes naturals per desintoxicar-se, però de vegades, aquests es poden veure saturats per toxines mediambientals o d'altres fonts. Amb aquesta càpsula, treballarem junts per donar suport als òrgans d'eliminació, com el fetge, els ronyons i la pell, i aprendràs tècniques que pots incorporar al teu dia a dia.

Brigitte Caralt

PARC DE LES OLORS DE SANT MARÇAL

Objectius de la càpsula

Els objectius que m'he plantejat per aquesta càpsula són:

- Ajudar-te a eliminar toxines de manera natural.
- Ensenyar-te tècniques senzilles per cuidar el teu cos i la teva ment.
- Recuperar energia i una sensació d'equilibri interior.



Activitats de la càpsula

Durant la sessió, farem diverses activitats pràctiques que t'ajudaran a connectar amb el teu cos i la natura:

Taller de líquats vegetals:

T'explicaré els beneficis dels líquats detox i com preparar-los amb ingredients frescos i de temporada. Junts, farem una recepta senzilla que podràs tornar a fer a casa per cuidar-te cada dia.

Sinergia d'olis essencials i vegetals:

Et guiaré en la creació d'una barreja específica d'olis essencials i vegetals per drenar i depurar la pell. Descobriràs com aplicar-la per potenciar els efectes detoxificants.

Camí terapèutic:

Caminarem descalços per activar la circulació i relaxar el sistema nerviós. T'explicaré com aquest gest senzill pot ajudar-te a connectar amb la terra i recarregar-te d'energia.

Meditació guiada o mindfulness:

Tancarem la sessió amb una meditació guiada que et conduirà a un estat de calma i benestar. Aquesta pràctica t'ajudarà a integrar els beneficis de la càpsula i a relaxar-te profundament.

MATERIALS INCLOSOS

Jo proporcionaré tots els materials necessaris durant la sessió, com els ingredients per als líquats i els olis essencials. També t'emportaràs els teus preparats a casa. Tindràs les receptes dels líquats, i les fitxes dels olis essencials i dels olis vegetals que haurem treballat.

RECOMANACIONS PER A TU

Et recomano portar:

- Roba còmoda per sentir-te a gust durant les activitats.
- Una carmanyola amb el teu dinar, ja que al final de la sessió compartirem un moment especial: jo prepararé un primer plat, pa, beguda i postres per compartir amb tots.
- Un mat, una esterilla o una tovallola per utilitzar durant les pràctiques de meditació o mindfulness.
- Una llibreta i un llapis per prendre notes durant la sessió.



Informació pràctica:

- Data: Dissabte, 22 de març.
- Horari del taller: De 11.00 h a 14.00 h.
- Dinar: A partir de les 14.00 h, compartirem un moment especial per gaudir junts.
- Preu: 35€/persona. Pots reservar ja la teva plaça amb un pagament de 15€.
- Places disponibles: 12 persones.

[RESERVAR](#)

Espero que aquesta guia t'hagi inspirat a començar el teu viatge cap al benestar, connectant amb la natura i cuidant-te de manera senzilla i natural. Recorda que aquest és només el principi: cada càpsula és una oportunitat per descobrir, aprendre i transformar el teu estil de vida. Si tens qualsevol dubte o vols saber més sobre les Càpsules de Benestar i Salut, no dubtis a contactar-me. Em trobaràs aquí:



684 45 59 42

www.brigitte-naturalorigen.com
hola@brigitte-naturalorigen.com



Brigitte Caralt