

LE CAMÉLÉON
SPA & WELLNESS

D
E
T
O
X

EXERCISE & LOVE YOURSELF





Laura es Nutricionista holística, Coach en estilo de vida ayurvedica, masajista diplomada, profesora de yoga y terapeuta Craneo-Sacral. Promociona cursos de alimentación consciente "Ayurvedica y crudivera", siguiendo la practica de "Ahimsa" no-violencia, luego de graduarse en Bali como "Chef en Raw Food". Estudio yoga y meditación en el "International Sivananda Yoga Vedanta Centre" y se especializo en la técnica de "Yoga Thai Massage" de Sunshine Network School (Europa y Chiang Mai). Le encanta meditar, vivir en armonia con la naturaleza, la practica del Bhakti yoga, los kirtan y estudiar sanscrito. Amor, compasión y "prana" (fuerza vital) son sus pilares en sus técnicas de sanación.

Laura Bailone

Le Caméléon

Gerente Spa & Wellness

EXERCISE & LOVE YOURSELF



**¿Estas sintiendo algunos
de estos síntomas?**

Fatiga

Sobre peso

Falta de energía

Insomnio

Niebla mental

o ¿te sientes sin energía?

¡Este programa es perfecto para ti!

**Programa
de tres días
DETOX**

EXERCISE & LOVE YOURSELF



DETOX Dia Uno

03:00 p.m

Check in en Le Cameleon Boutique Hotel

03:00 - 06:00 p.m

Relájate & Consíentete: con un masaje y disfruta el mar, escribe y conéctate contigo mismo.

06:00 p.m

Coctél de Bienvenida

07:00 p.m

Cena

EXERCISE & LOVE YOURSELF



DETOX Dia Dos

07:30 a.m

Primera Rutina Detox: cepillado en seco y bebida de agua con limón.

08:00 - 09:30 a.m

Pranayama y Clases de yoga.

09:30 a.m

Desayuno saludable

10:00 a.m

¿Qué significa ayudar?, ¿Por qué hacerlo?, ¿De donde vienen las toxinas?, ¿Qué esperas de un Detox? Examen: "¿Qué tan tóxico soy?"

11:30 a.m

Learn how to scrub your body

12:00 a.m

Almuerzo Saludable

01:00 - 04:00 p.m

Relájate & Consíentete: con un masaje y disfrute el mar, escribe tu diario y conéctate contigo mismo.

04:00 - 05:30 p.m

Dieta Alcalina; alimentos primarios, comer emocionalmente

06:30 p.m

Cena Consiente

EXERCISE & LOVE YOURSELF



DETOX Dia Tres

07:30 a.m

Primera Rutina Detox: cepillado en seco y bebida de agua con limón.

08:00 - 09:30 a.m

Pranayama y Clases de yoga.

09:30 a.m

Desayuno saludable

10:00 a.m

Los 8 casos de "Antojos". Explotate tu mismo, ¿cuando comer orgánico (12 malos & 15 buenos)

11:30 a.m

¿Como combinar los alimentos?
Demostración de cocina "Postre Vegano Crudo"

12:00 a.m

Almuerzo Saludable

01:00 p.m

Cerrando con explicaciones post detox y además tiempo de relajación y de consentirse: tiempo de masajes, pedicure, disfrutar del mar, escribir y conectarse consigo mismo.

EXERCISE & LOVE YOURSELF



Programa de tres dias DETOX

Incluye

Clases de yoga en la mañana

Caminata en la playa

Desayuno, Almuerzo, Cena

Conferencia de Nutrición

Talleres de Cocina Saludable.

Consejos de Belleza

Consulta privada con una

Nutricionista Holistica

Dos noches de alojamiento

Jacuzzi

Dos piscinas

Fechas & Precios

\$790

8,22 Febrero \$

8,22 Marzo \$

5 Abril \$

Per person + taxes.

\$590

26 Abril \$

8,22 Mayo \$

EXERCISE & LOVE YOURSELF

