



# PROGRAM ZILNIC

## ZIUA 1 – JOI

Pe toata durata taberei este indicat consumul de apa de izvor amestecata cu zeolit.


**Ora 16:00** – Prezentarea programului, completarea fiselor personale si evaluarea terapeutica a fiecarui participant.

**Ora 16:00-19:00** – Conferinta de deschidere

**Ora 19:00** – Meniu de seara.

**Ora 19:00-22:00** – Program recreativ (sauna, jacuzzi, masaj etc.)

**Ora 22:00** – Stingerea. Perioada benefica de somn odihnitor, pentru refacerea sistemului nervos central, este in intervalul de timp 22:00 si 06:00.



## **Ziua 2 – Vineri**

**Ora 08:00** – Desteptarea.

**Ora 08:30** – Antrenamentul de dimineata, care contine exercitii recreative in aer liber

**Ora 09:00** – Conferinta de dimineata

**Ora 10:00-10:30** – Plecare pe traseu

Pe traseul montan, se vor face anumite tehnici de gimnastica respiratorie pentru eliminarea energiilor reziduale stagnante si asimilarea constienta a oxigenului si a energiilor benefice din natura.

**Ora 14:00-17:00** – Program recreativ si de odihna

**Ora 17:00-18:00** – Conferinta de dupa-masa

**Ora 18:00** – Va incepe programul de deparazitare, cu cocktail preparat pentru eliminarea continutului din colon (intestinul gros) si se va continua pana la ora 22:00.

**Ora 19:00** – Film documentar – Gras, bolnav si aproape mort  
Sesiune de intrebari si discutii interactive.

**Ora 22:00** – Stingerea



## **Ziua 3 – Sambata**

**Ora 08:00** – Desteptarea.

**Ora 08:30** – Antrenamentul de dimineata, care contine exercitii recreative in aer liber

**Ora 09:00** – Conferinta de dimineata  
(Consilier dezvoltare personala, Aurora Moldovan)

**Ora 10:00-10:30** – Plecare pe traseu. Va fi un traseu de plimbare usor, in functie de situatie si se vor aplica tehnici de meditatie si gimnastica respiratorie.

**Ora 14:00-17:00** – Program recreativ si de odihna

**Ora 17:00-19:00** – Conferinta de dupa-masa  
**Conferinta cu tema procesele mentale si emotionale implicate in comportamentul alimentar – psiholog Simion Pop**

Conferinta cu tema – Eliberare emotionala. Procesarea conflictelor interioare. Terapie de grup, cu tehnici E.F.T. Pentru eliberare emotionala, in vederea optimizarii sanatatii si a dezvoltarii personale.

Psihoterapeut – Simion Pop

Film documentar – Legea rezonantei oculte

**Ora 19:00-22:00** – Program recreativ (sauna, jacuzzi, masaj etc.)

Stingerea (cand adoarme ultimul!!!!) :)



## **Ziua 4 – Duminica**

**Ora 08:00** – Desteptarea.

**Ora 08:30** – Programul de inviorare.

**Ora 09:00**

Evaluarea rezultatelor in urma aplicarii programului de deparazitare hepato-biliara si detoxifiere a organismului. Relatari.

Sesiune de intrebari, consiliere la cerere, recomandari utile pentru sanatate, echilibru si armonie intre trup si suflet.

**Ora 12:00** – Masa de pranz. SURPRIZA!

**Ora 13:00** – Imbratisarea de ramas bun.



## **In continuare la varianta editiilor de 7 zile**

### **Ziua 4**

**Ora 08:00** – Desteptarea

**Ora 08:30** – Antrenamentul de dimineata

**Ora 09:00** – Conferinta (atelier de lucru cu tema eliminarea convingerilor limitative)

**Ora 10:00/10:30** – Plecarea in drumetie

**Ora 14:00-17:00** – Program liber(odihna, sauna, masaj, jacuzzi etc)

**Ora 17:00-20:00** – Curs initiere in arta masajului(masaj thailandez)

**Ora 20:00-22:00** – Program liber(odihna, sauna, masaj, jacuzzi etc)

**Ora 22:00** – Stingerea



## **Ziua 5**

**Ora 08:00** – Desteptarea

**Ora 08:30** - Antrenamentul de dimineata in aer liber

**Ora 09:00** – Conferinta cu tema Autocunoasterea si Dezvoltarea Personală

**Ora 10:00/11:00** – Pregătirea și plecarea în drumetrie

**Ora 14:00-17:00** – Program liber(odihna, sauna, masaj, jacuzzi etc)

**Ora 17:20** – Curs initiere in arta masajului(masaj de relaxare)

**Ora 20:00 - 22:00** – Program liber(odihna, sauna, masaj, jacuzzi etc)

**Ora 22:00** - Stingerea



## **Ziua 6**

**Ora 08:00** - Desteptarea

**Ora 08:30** - Antrenamentul de dimineata in aer liber

**Ora 09:00** - Conferinta cu tema Cunoasterea si Controlul Emotiilor Negative

**Ora 10:00/11:00** Pregatirea si plecarea in drumetie

**Ora 14:00 - 17:00** - Program liber(odihna, sauna, masaj, jacuzzi etc)

**Ora 17:00 - 20:00** - Curs de initiere in arta masajului reflexogen (reflexoterapie)

**Ora 20:00 - 22:00** - Program liber(odihna, sauna, masaj, jacuzzi etc)

**Ora 22:00** - Stingerea



## **Ziua 7**

**Ora 08:00** – Desteptarea

**Ora 08:30** – Antrenament de dimineata in aer liber

**Ora 09:00** – Conferinta de Dimineata si Evaluarea Rezultatelor  
Procesului de Detoxifiere

**Ora 12:00** – Masa de pranz(Surpriza)

**Imbratisarea de ramas bun FINISH Va mai asteptam cu drag!**