

AMELICIOUS DELICIOUS

RETIRO DAR

5a edición

De jueves 30 de mayo a domingo 2 de junio

MAS GENERÓS, FONTETA



Bienvenidos

Estamos muy contentas de volver a presentarte el programa DAR quinta edición, un retiro saludable DETOX organizado por Amelicious (farmacéutica y nutricionista) en colaboración con Blanca Galofré (nutricionista), en el que podrás disfrutar de unos días de bienestar, paz, descanso y tranquilidad en un entorno único como es el hotel Mas Generós, en Fonteta.

Se trata de una cura depurativa, antiinflamatoria y relajante con la que adquirirás:

- Consejos de higiene de vida y pautas nutricionales de cara a verano.
- Beneficios físicos, emocionales y mentales.
- Regenerarás tu cuerpo y mente en pleno contacto con la naturaleza, mejorarás tu metabolismo y pondrás freno al estrés y al envejecimiento prematuro.
- Pérdida o control del peso.



¿Para quién es el retiro?

Para aquellas personas que quieran:

Iniciarse en el mundo del bienestar

Seguir disfrutando si ya tienen experiencia

Aprender sobre nutrición y cocina saludable

Cuidarse por dentro y por fuera

OBJETIVOS DEL DAR

D: DEPURAR Y DESINTOXICAR

A: ADELGAZAR, ALCALINIZAR Y APRENDER

R: RESETEAR, REVITALIZAR Y REJUVENECER



¿Qué incluye?

1. ALIMENTACIÓN DURANTE EL RETIRO
2. ALOJAMIENTO EN EL HOTEL MAS GENERÓS
3. ESCUELA DE NUTRICIÓN DIRIGIDA POR BLANCA GALOFRÉ
4. TALLERES DE COCINA SALUDABLE CON AMELICIOUS
5. CLASES DIARIAS DE STRETCHING Y ACONDICIONAMIENTO
6. SENDERISMO DIARIO
7. PAUTAS A SEGUIR POST RETIRO
8. TALLERES Y CHARLAS SOBRE RESET DE MENTE Y CUERPO



¿Dónde?

MAS GENERÓS



Mas Generós es un alojamiento rural sostenible situado en un lugar único del Baix Empordà, Fonteta. Un lugar ideal para una escapada, disfrutar de la naturaleza y del aire libre con un tiempo lento y una calma dulce que nos renueva.



Horario

Cada día se sigue el mismo horario

8:00h-8:50h: Sesión de estiramientos, activación del metabolismo y tratamientos

9:00h-9:30h: desayuno

9:30h -11:30h : senderismo

11:30-14:30h: tratamiento, piscina, tratamientos y entreno

14:30-15:30h: almuerzo

15:30-18:30: tratamientos, piscina y entreno

18:00-20:00: charla, clase y taller

20:00-20:45h: Actividad stretching, estiramientos

21:00h-22:00h: cena

Alimentación:

Se trata de una monodieta, se come lo mismo durante los 4 días

- Desayuno: batido proteico y energizante
- Hidratación con té Mu durante el senderismo
- Almuerzo: cremas variadas (gazpacho de remolacha / crema de calabaza / crema verde) y un día arroz / quinoa / lentejas
- Merienda: Chips de fruta deshidratada y almendras y kombucha
- Cena: caldo de huesos y huevo o tofu



¿Cuándo?

DE JUEVES 30 DE MAYO A DOMINGO 2 DE JUNIO

HORA DE LLEGADA JUEVES: 17H

HORA DE SALIDA DOMINGO: 17H

¿Cómo reservar tu plaza?

MANDAR UN CORREO A

amelicious.delicious@gmail.com o vía WHATSAPP:

Blanca: 670790895

Amelia: 651183357

MUCHAS GRACIAS



Nuestro equipo:



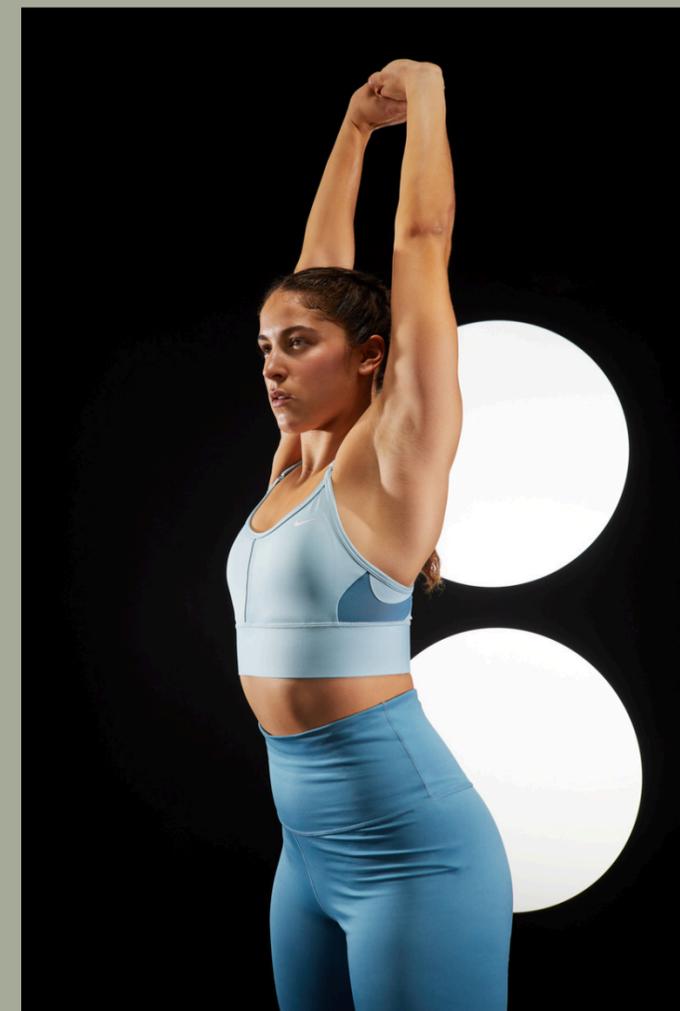
Amelia Platón

Farmacéutica, nutricionista
y MasterChef



Blanca Galofré

Nutricionista
integrativa



Paula Alcaina

Bailarina y stretching



Ivis Chaparro

Masajista



¡Muchas gracias!



Amelia Platón Galofré
amelicious.delicious@gmail.com