ПРОГРАММА ПРОБУЖДЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРИВЫЧЕК ЗДРАВИЯ УМА, ДУШИ И ТЕЛА НА ПРИРОДЕ

День 1. Суббота - ЗНАКомство с Мастером Спорта - Берегиней Здоровья Вероникой (Чемпионкой Москвы и призером России 2016 по фитнесу:

14:00 - Встречаем Вас в Этно уСАДьбе ЗдРАвомыслия на лобном месте - ресепшн, угощаем нашими самодельными квасами и размещаем.

14:30 - Знакомство и дегустация обеденных лекарственных кушаний из меню ОБ**РА**Зовательного **рестоРА**на сезонных дикоросов, (**ресто-** реставрация изначального,**РА**-светлая энергия, **дикоросы-** дикорастущие растения):
1.Щи-борщи из дикоросов приготовление на огне с Вашим участием;
2.Сезонный живой салат из свежих трав с проростками и нашими соусами;
3.Пироги из органической цельнозерновой муки с медом и начинками из леса;
4.Полезные напитки-настойки из лекарственных трав с лесным мёдом ,на живой воде.
*Во время обеда - РАзъяснения концепции программы, раздача и начало ведения ***дневника Ваших успехов и улучшения самочувствия.***

16:00 - ОбРАзовательная и оздоРАвительная прогулка в лесу и на поле, с прояснением и сбором съедобных трав, кореньев, ягод, грибов и орехов для общего вечернего салата из дикоросов (если дождь или вьюга, то разъяснения проводят в рестоРАне);

17:30 - Сеанс ароматерапии и прогревания - "Сила Духа" в "видовой" бане на дровах !

Три оздоравливающих и ароматных захода по 10-15 мин с переменной трав, различных по типу благотворного влияния и разъяснения о мужских и женских растениях с чаем из САМОВАРА и разнотравий ;

18:30- Время расслабления с массажем и колокольным перезвоном на пейзажном берегу водохранилища с **ритуалом вхождения в поток осознания стремления к естественно-природному образу здоровой жизни**.

19:30 - Тёплый атмосферы ужин из заранее заказанных смачных полезностей из меню, собранного совместно салата и лекарственных заварок из разнотравий .

20:00 - Заполнение дневника достижений у костра на берегу и свободное время для наслаждения природой, до восстановительного сна на свежем лесном воздухе …

День 2. Воскресение (при заранее забронированном варианте размещения):

7:30 - ЗАРЯДка на свежем воздухе– комплекс оздоровительно-омолаживающих упражнений на лоне первозданной природы, для здоровья тела и бодрости духа (активизация энергетики и улучшение гибкости тела);

9:00 - Лекарственный завтрак настойкой очищающих лекарственных трав и по предварительному заказу из меню ресторана сезонных дикоросов .

10:00 Образовательный семинар-РАзяснение «Живая пища Нашей местности как основа реализации генетического потенциала Человека » с мастер классом по:

1.по квасам - квашениям -закваскам ,
2. домашняя косметика и бытовая "химия" своими руками ;
2.сотворение этичного сырого Сыра Вашими руками;
3.выпекание цельнозернового хлеба на закваске из проростков и мёда.

12.00-20.00 свободное время на территории усадьбы с возможностью прогулки на катере/лодке по Истринскому водохранилищу и пейзажным местам, поездки в архитектурный комплекс "Новый Иерусалим", русская баня на дровах с вениками и т.д. (согласно прейскуранту ЭтноУсадьбы).