

WORKSHOP OBKLADŮ A ZÁBALŮ

JAK SE CHRÁNIT A ZDOLÁVAT NEMOCI A NACHLAZENÍ

ČASOVÝ ROZVRH

9:00-10:30

Přivítání, úvod do zábalů a obkladů

10:30-11:00

PAUSA

11:00-12:30

Kašel

Masťový zábal / Cibulový zábal

12:30-14:30

OBĚD

14:30-16:30

Bolest v krku / dutiny

Citrónový zábal na krk / komprese ze lněných semínek

16:30-17:00

PAUSA

17:00-18:00

Horečka/ Rekonvalescence

Octový zábal, tvarohová komprese / Řebříčkový zábal na játra

18:00-19:00

Ukázka rytmické masáže