

WORKSHOP OBKLADŮ A ZÁBALŮ

JAK PODPOŘIT TĚLO V PODZIMNÍM OBDOBÍ

ČASOVÝ ROZVRH

15:00 - 15:45

Přivítání, úvod do zábalů a obkladů

15:45 - 17:30

Rýma

Hořčičná komprese lýtek

17:30 - 17:40

P A U S A

17:40 - 19:15

Kašel

Mast'ový obklad / obklad z včelího vosku

19:15 - 19:25

P A U S A

19:25 - 20:00

Prohřátí a klidný spánek

Levandulová koupel nohou

20:00 - 20:30

Z á v ě r