

MASSIMIZZA I BENEFICI DELL'ENERGIA

PRIMA

- ✓ Il giorno prima della seduta inizia a **bere più acqua**. Il tuo corpo risponde meglio quando è ben idratato.
- ✓ Fai un **pasto leggero** se pensi ti venga fame durante la seduta.
- ✓ Indossa **abiti comodi** e a strati. In sala troverai da coprirti in caso avessi freddo.
- ✓ Se vuoi porta con te **ciabatte, mascherina per gli occhi e tappi per le orecchie** per favorire il rilassamento totale. In sala si entra senza scarpe.
- ✓ **Evita** l'uso di **profumi**.
- ✓ Nel giorno della seduta viene richiesto di **astenersi dal fumare**.
- ✓ **Arriva 15 minuti prima** dell'inizio della tua seduta.



DURANTE

- ✓ Riposati, rilassati. Lascia che il tuo corpo entri in uno stato di **profondo relax** e avvii i processi di autoguarigione.
- ✓ **Non è consentito portare il cellulare** in sala. Troverai un contenitore con lucchetto nel quale riporlo in tutta sicurezza. Nel caso di urgenze potrai utilizzarlo nella sala accoglienza mantenendo un tono di voce basso.
- ✓ Durante la seduta **continua ad idratarti**. In sala non è consentito mangiare. Nel caso volessi fare uno snack potrai consumarlo nella sala accoglienza.
- ✓ In sala **non si può parlare, né fare rumore**.



DOPO

- ✓ Continua a **bere molta acqua**.
- ✓ Entro 24 ore dalla seduta è importante fare un **bagno in vasca** di 30 minuti o in alternativa un **pediluvio** di 20 minuti.

Ricetta detox

- **Bagno** (4 tazze di sale, 4 tazze di bicarbonato, oli essenziali q.b. per un effetto purificante)
- **Pediluvio** (1 tazza di sale, 1 tazza di bicarbonato, oli essenziali q.b. per un effetto purificante)

