

Moon
-retreats-

التغذية العلاجية

مع رهام فخر الدين

25/02 - 29/02

2024

سريلانكا

وجهتنا سريلانكا، مع أخطائية التغذية العلاجية رهام فخر الدين في رحلة لتغيير حياتنا للأفضل بما يخص الجانب الصحي والجانب النفسي الذي له تأثير كبير على صحتك العامة، حيث سنسعى بطرق مختلفة وبسيطة إلى تعلم كيفية طهي أي طبق مفضل لديهم بشكل صحي

لازم تحضر اذا كنت:

- بدك تتعلم كيف
تحب جسمك
وتغيره للافضل

- حابب ترفع من
مناعتك

- مهتم بصحتك
وحابب تظليها
اولوية بحياتك

سوف تتعلم

- كيفية التعامل مع جسمك بجميع ظروفه واعراضه
- تتواصل مع جسمك
- العلاج الحقيقي لمرضك (ضغط - سكر- غدة- كسل الأمعاء
- القولون وغيرها) مش مجرد حبوب عايش بيها كل حياتك
- افهم اشارات الجوع والشبع
- وصفات ومشروبات صحية



رهام فخر الدين

اخصائية تغذية علاجية شغوفة بتغيير حياة الناس للأفضل بما يخص الجانب الصحي و مهتمة جداً بالجانب النفسي الذي له تأثير كبير على صحتك العامة، لدى عشق كبير بالطهي وشغف بتعليم الأشخاص كيفية طهي أي طبق مفضل لديهم بشكل صحي وبنفس الوقت لذيذ وممتع.

رسالتني في الحياة

هي نشر الوعي الصحي وهدفني هو
مساعدتك في الوصول لهدفك بطحة وعافية
سواء كان هدفك زيادة وزنك أو خسارته أو إذا
كان لديك مشاكل صحية معينة، سوف
نتعاون سوياً لارتقاء بالجانب الصحي
والنفسي معاً.



الإقامة

نذهب الى THE PLANTATION VILLA
لنغوص في قلب الطبيعة
في مكان سافر



PLANTATION
VILLA

البرنامج

سنتمتع بـ 3 وجبات الأيروفيديا يوميًا وجلستي يوغا يوميتين مع تأمل يومي موجه بالاضافة الى:

- عروض الطهي الأيروفيديا
- رحلات موجهة في السهول وحقول الأرز
- زراعة الأشجار في حديقة الفندق
- المشاركة في جمع الخضروات/الفواكه خلال فصول السنة
- مشاهدة عملية حصاد اللاتكس أو حصاد الأرز خلال فصول السنة
- المشاركة في أنشطة المشروعات المجتمعية
- حضور محاضرات حول فلسفة اليوغا والأيروفيديا

الأسعار للخيار الاول

غرفة

فردية

4900 Aed

غرفة مزدوجة

مشتركة

4200 Aed

MUN
-retreats-

للحجز والاستفسار

☎ 00971522736767

MUN
-retreats-