



ÖGONSEMESTER MED NATURLIG SYN I SPANIEN 2017 - UNGEFÄRLIGT DAGSPROGRAM

(Vi försöker leva i samklang med solen, naturen och efter spanska tider.)

- 7.30 **RÖRELSE:** Yoga med solhälsning/qi-gong/energy walk i omgivningarna alternativt lugn promenad eller sovmorgon för de som så önskar.
- 8.15 **FRUKOST:** Vi tillreder tillsammans frukt, frökex, havregrynsgröt och bär t ex (Ibland önskar sällskapet hoppa över frukost och gör en "halv-fasta" fram till lunch.)
- 9.00 **HUR FUNGERAR SYNEN?** Vi tittar igenom studier gjorda av neuroforskare och biologer t ex om hjärnans formbarhet, och diskuterar huruvida detta stämmer med vår verklighet.
- 9.45 Paus eller fri diskussion medan vi fyller på med frukt & råkost-snacks och blir i bakgrunden underhållna av cikadorna på Tardecita.
- 10-14 **SYNOPTIMERING:** Individuell genomgång av synen: Närseende, distansseende, koordination etc för att fastställa nuläge för varje person. Genomgång av energibanor, energicenter, mentalt, fysiskt. Borttagning av blockeringar fysiskt, mentalt och energetiskt. Framtagning av program med individanpassade åtgärder för dina behov. Demonstration av synövningar.
- 14-15 **LUNCH:** Vi tillagar en vegansk eller vegetarisk måltid. Fräscha frukter, ekologiska grönsaker, ris/quinoa/potatis/glutenfri pasta... Möjligheterna är oändliga! *(Vill du göra utflykt, kan du i förväg få med matlåda.)*
- 15-19 **SIESTA/EGEN TID:** *(I Spanien äter man lunch under siestan så den börjar egentligen kl 14 här.)* Möjlighet att vandra i bergen just utanför Tardecita, promenera i byn Mijas Pueblo, åka ner till stranden i Mijas Costa, hyra mountainbike, ta en ridtur från hästgården intill eller bara chilla vid poolen på La Tardecita eller njuta av den lilla egna fruktträdgården med en god bok.
- 19.00 **SAMLING** för fruktdrink i Tardecitas "jos-bar" med servering av tilltugg i paviljongen. När Málagabrisen har lagt sig, förbereder vi oss för sista kvällssolen. Namnet Tardecita betyder ju "den lilla kvällningen".
- 19.30-20 **PRESENTATION:** Någon i gruppen ges möjlighet att berätta om något intressant ämne. Det kan vara relaterat till kroppens läkningsförmåga eller personlig utveckling - människans oerhörda kraftpotential.
- 20-22 **MIDDAG:** med utsikt över dalen, staden nedanför och Medelhavet. *(Solen går egentligen ner 21.30, men från Tardecita försvinner den ner lite tidigare. Därefter tar ofta den magiska stjärnhimlen över med en stor, klar måne.)*

Information och bokning: Ann-Marie Näslund 0709 96 86 22 info@naturligsyn.se