

# DIGIUNO SECCO UN WEEKEND DI RINASCITA

## Centro Culturale Tirtha PESCANTINA (Vr)

### 28 29 Marzo 2026



**Risveglia il tuo potenziale interiore con un fine settimana di digiuno Secco**  
**Attivare il processo di autoguarigione per Ritrovare energia e benessere:**

## Programma

**Sabato 28 Marzo Arrivo ore 10.00 Digiunando dalla sera**

10.30 13.00 Visita medica a turno con massaggi **Dott Carcereri e Elena Boulgakova**

10.30- 13.00 per chi e' libero escursione nella natura e camminate libere

13.00 15.00 Esercizi Rigeneranti di ricarica energetica per sciogliere le tensioni nel corpo e rilassamento, con elementi di yoga Pranayama. Insegnante: **ElenaBoulgakova**

15.00 18.00 Visita medica a turno con massaggi **Dott Carcereri e Elena Boulgakova**

15.00 18.00 Per chi e' libero escursione nella Natura e camminate libere

18.00 19.00 Approfondimento sul Digiuno e condivisione delle esperienze

20.00 21.30 Yoga e Meditazione, pranayama, canti e balli

**Domenica 29 Marzo**

---

8.00 –9.00 Abluzione (Doccia Fredda)

9.00 10.30 Reidratazione Primo bicchiere - Yoga ed esercizi energetici –**Elena Boulgakova**

11.00 Colazione con *kompot* (composta di frutta bollita) e/o Anguria

11.30 12.30 Passeggiata rilassamento

12.30 13.30 Rialimentazione con passato di verdura e *kompot* (composta di frutta bollita)

14.00 Relax o camminata. Approfondimento sul Post-Digiuno e saluti prima della partenza

**Iscrizione: versare 100€ di caparra bonifico all' IBAN IT74B010051170000000004343 di Carcereri Lorenzo. Costo onnicomprensivo per il ritiro di digiuno è di 230 €.**

Ti preghiamo di mandarci un dettaglio del tuo Bonifico e i tuoi dati (Nome Cognome telefono). Sarà nostra premura comunicarti le modalità della tua preparazione.

**Dott. Lorenzo Carcereri**  
Digiunoterapia



**Centro Culturale Tirtha-Via Tremolè 18/a, 37026 Pescantina VR Tel 3477339631**

**thenaturalclinic.org**