

Weekend "SloWater": alla fonte della giovinezza A Palazzo Fieschi di Genova – (Savignone) l'acqua "viva" regala benessere e salute

Concedersi fine settimana speciali, per riposare e disintossicare il fisico, la mente e lo spirito, in un luogo che è storicamente (fin dal 1856) noto per le proprietà benefiche delle sue acque. E' la proposta di Palazzo Fieschi di Savignone, nell'entroterra genovese, che offre la possibilità di trascorrere weekend in cui si sperimenta **MRA** - il Metodo René Andreani (l'evoluzione più aggiornata dell'**Igienismo – la Scienza della Salute**). Il metodo è basato sul principio del **Prevenire** anziché curare, vivendo la filosofia nutrizionale "**SloWater**". Fra le principali regole vi è quella di un'adeguata idratazione, bevendo almeno 2 litri d'acqua il giorno (meglio se "viva" di fonte), indicazioni su cui tutto il corpo accademico e scientifico mondiale concordano; anche se poi nessuno fa nulla perché queste condizioni si verifichino. Tre regole fondamentali: **mangiare poco, masticare molto e camminare tutti i giorni** il più possibile. La base dell'alimentazione è costituita da frutta, verdura, semi oleosi e germogli (alimenti "vivi" per eccellenza) ricchi d'acqua, di vitamine, di sali minerali, di enzimi, di clorofilla e di nutrienti naturali di ogni tipo, utili per depurare e rinvigorire l'organismo.

In uno splendido albergo a quattro stelle, con un verde parco e la preziosa fonte dell'acqua "viva" gli ospiti possono ritrovare il piacere di ritmi rilassati e imparare a prendersi cura di sé. Il gruppo di studio "La fonte dell'Acqua Viva", costituito da psicologi professionisti ed esperti in Medicina Integrata e Terapie Olistiche di Sostegno, segue i partecipanti per 48 ore. Si praticano lezioni di Igienismo – la Scienza della Salute, Bioenergetica, Gestalt Therapy e Meditazione, e si può passeggiare tra il verde alla scoperta di scorci affascinanti. Il fine settimana di depurazione inizia alle 16 del venerdì e si conclude alle 16 della domenica, e si possono prenotare più weekend con interessanti sconti. Il primo costa 550 euro, il secondo 500 e il terzo 400, e il pacchetto per tre fine settimana a 1380 euro può essere finanziato con pagamento a rate. Il numero massimo di partecipanti è di 20 persone.

I weekend depurativi sono:

11-13 e 18-20 maggio
8-10 e 15-17 giugno
6-8 e 13-15 luglio
17-19 agosto
7-9 e 14-16 settembre
12-14 e 19-21 ottobre
9-11 e 16-18 novembre

Per informazioni:

Palazzo Fieschi
Piazza della Chiesa 14
16010 Savignone (Ge)
Tel. 010.9360063

www.palazzofieschi.it

René Andreani Tel. 010 6969459 – 338 5619714 – www.vegetarian.it