



RETIRO DE REMEDIO ANCESTRAL

YAGE

Dirigido por:

Chamana De la Gran Sabana
MUNAY WEYU



Una preparación física adecuada disminuye las posibilidades de experimentar dificultades y purgas intensas durante la ceremonia, demostrando compromiso ayudando así a rearmar sus intenciones.

LEE CON ATENCIÓN ESTAS INDICACIONES PARA ENTENDER MEJOR LA CEREMONIA.

Es sumamente importante cumplir con todo lo que está en este documento, así, te podrás beneficiar de un buen camino a un reencuentro contigo mismo.

**Chamana De la Gran Sabana
MUNAY WEYU**



¿CÓMO PREPARARSE PARA UN RETIRO DE YAGE?

Al menos 3 o 5 días antes de el retiro, les recomendamos que dejen de tomar lo siguiente:

- ALCOHOL
- ALIMENTOS FERMENTADOS, AÑEJOS O ENCURTIDOS (MIDO, LEVADURA, TOFU, TAMARI, SALSA DE SOJA, CHOUROUTE, ETC)
- CARNES PESADAS (ESPECIALMENTE CERDO).
- LÁCTEOS.
- FRUTA MUY MADURA.
- VITAMINAS, SUPLEMENTOS Y BEBIDAS PROTEÍNICAS.
- COMIDA FRITA O PICANTE.
- LIMITAR SAL, ACEITE, AZÚCARES PROCESADOS Y CAFEÍNA



Chamana De la Gran Sabana
MUNAY WEYU

¿QUE COMER PARA PREPARARSE PARA LA TOMA DE REMEDIO ANCESTRAL YAGE?

- LA MEJOR FORMA DE PREPARARSE ES LLEVAR UNA DIETA RICA EN ALIMENTOS FRESCOS Y NATURALES, SIN PROCESAR Y QUE INCLUYA MAYORMENTE FRUTAS Y VERDURAS.
- LLEVAR UNA DIETA LIGERA Y VEGETARIANA, VERDURAS, ARROZ INTEGRAL, QUINOA, AVENA Y LENTEJAS ES UNA BUENA OPCIÓN.
- INTENTAR COMER ALIMENTOS ORGÁNICOS Y BEBER MUCHA AGUA

APORTE GRUPAL: 150€

APORTE INDIVIDUAL: 333€

