

# SerHuman Terapias no invasivas Temazcalli Kuetzpallin

BIENVENID@S a la Ceremonia de Temacalli

Que llevar?  
Que Comer?  
Como Asistir?

## RECOMENDACIONES / INDICACIONES

Llevar :

HUARACHES / Sandalias de baño, short o traje de baño de dos piezas, pareo.

Pañuelo de tela para sonarse la nariz.

Muda de ropa.

Bolsas de plastico para guardar la ropa / toallas humedas.

Toallas: PARA SECARSE AL TERMINAR; otra OPCIONAL por higiene PARA poner en el piso - puede substituirse por petate, tapete para practicar yoga / lienzo de jerga nueva y lavada ). Tenemos a la renta petates de palma individuales.

Una toalla pequeña (de manos o facial) para cubrirse la cabeza o cara del calor.

Se les sugiere a las mujeres no entrar con brassiere (ya que oprime los ganglios subaxilares).

No entrar con accesorios metalicos, relojes, anillos, pulseras, cadenas, etc.

## ALIMENTOS:

- Preferentemente comer y tomar alimentos naturales y vegetales el dia anterior,
- TOMAR ALIMENTOS LIGEROS O JUGOS NATURALES maximo DOS HORAS ANTES DEL " TEMAZCAL", puede continuar bebiendo agua natural.

(Para llevar, OPCIONALMENTE)

FLORES como OFRENDA a la tierra

IXKUAIMEKATL (CINTA DE TELA de DIVERSOS COLORES PARA ATARSE ALREDEDOR DE LA CABEZA Y FRENTE) o UN PALIACATE / PAÑOLETA PUEDE SUBSTITUIRLO

No entrar con:

Envases plásticos o de vidrio, Lentes y LENTES DE CONTACTO (LLEVAR ESTUCHE).

Tiene Marcapasos?

Algun tipo de prótesis?

Comuniquese con tiempo por favor.

Para después del temazcal recomendamos:

Estar en reposo, si regresa manejando, descansar después de comer y al llegar a su destino.

Recomendamos no usar jabón o shampoo, etc. ( y solo enjuagarse con agua natural ) y/o cremas y/o lociones para lograr una mayor desintoxicación; estas podrá usarlas de 2 a 3 horas después. ( los poros están abiertos y así permitimos que salgan toxinas).

Llevar ropa abrigadora aun en días soleados / calurosos.

Sientanse siempre Bienvenidxs!

Temazcalli Kuetzpallin

Morelos Edo. de Méx.

Toluca, Edo. Méx.

Wapp 722 340 7549 Lun. a Vier. 11:00 – 21:00

Página Internet: [www.serhuman.com](http://www.serhuman.com) e-mail: [casatemazcalli@gmail.com](mailto:casatemazcalli@gmail.com)