



Voordelen

Meer in contact komen met je lichaam
 Gemakkelijker contact maken met je gevoel
 Focus & concentratie
 Diepe ontspanning
 Creativiteit
 Bewustwording van je essentie
 Verhoging van je hartfrequentie
 Gevoel van verbinding en eenheidsbewustzijn
 Euforie



Cacao meets Yoga Nidra

Het drinken van een hoge dosering pure cacao stimuleert het openstellen van ons hart en contact te maken met onze intuïtie. Het kan een euforisch gevoel teweeg brengen als ook diepe ontspanning en een verhoogde energie en helderheid.

100% pure cacao is bekend om zijn heilzame werking op lichamelijke functies wegens hoge dosering aan voedingsstoffen en mineralen zoals oa magnesium, zink, calcium, chroom, ijzer, vitamine C en E.

Cacao opent je hart, Yoga Nidra brengt je in totale rust. Het helpt je zenuwstelsel kalmeren, spanning loslaten en nieuwe energie op te doen. De combinatie zorgt voor het gevoel van thuiskomen in jezelf.

*Cacao heeft geen hallucinerende effecten of psychedelische werking.

C A C A O &
N I D R A

Voorzichtig met..

Deelname aan een cacao ceremonie is niet aan te raden als je bepaalde medicatie gebruikt zoals; antidepressiva, antipsychotica, hartmedicatie en medicatie tegen een hoge bloeddruk.

Zwanger of borstvoeding

Cacao verhoogt licht de hartslag, dit kan een effect hebben op de baby in de buik. Aan te raden is om de dosis laag tot gemiddeld te houden. Traditioneel wordt cacao ingezet voor aanstaande en net bevallen moeders om op kracht te blijven. Het kan helpen een postnatale depressie te voorkomen / verminderen wegens de natuurlijke antidepressieve werking. Theobromine kan vergeleken worden met cafeïne, door borstvoeding zal de baby dit ook binnen krijgen.

Epilepsie

Cacao stimuleert de hersenen. Er lijkt mogelijk een verband te zijn tussen theobromine (werkzame stof in cacao) en verhoogde aanvallen van epilepsie.



Wat aan te raden is ter voorbereiding

- Trek comfortabele kleding aan. Lekker warme sokken mee en een flesje water
- Op de dag zelf geen (of zo minimaal mogelijk) cafeïne. Ben je een stevige koffiedrinker dan is het aan te raden de dagen daarvoor al iets af te bouwen om hoofdpijn te voorkomen.
- 2 a 3 uur van tevoren niet meer eten of enkel een lichte maaltijd (bijv. fruit). Een lege maag neemt het gemakkelijkst de werkzame stoffen op uit de cacao. Het effect zal beter waarneembaar zijn wanneer jouw lichaam geen energie hoeft te geven aan het verteren van voedsel.
- Cacao kan (net als koffie) dehydrateren wat voor sommige hoofdpijn kan veroorzaken. Door genoeg te drinken voorkom je dit.
- Vermijd alcohol en drugs