**SPRÓBUJ POMÓC SOBIE!**

**ZADBAJ O SWOJĄ ODPORNOŚĆ!**

**GÓRECKIE REKOLEKCJE MARYJNE**

**GÓRECKIE REKOLEKCJE MARYJNE**

Zapraszamy na 7 dniowe rekolekcje w naszym Sanktuarium, najstarszym na ziemiach polskich, do miejsca, gdzie Matka Boża objawiła się w 1079 roku i uświęciła Swoim zjawieniem wodę w studzience, która nabrała mocy uzdrawiających. Podstawą tych rekolekcji jest skupienie, modlitwa oraz korzystanie obficie z tej cudownej wody, wsparte pełnowartościową dietą warzywno-owocową (1300 cal).

**DIETA**

Nasza Górecka dieta warzywno-owocowa sporządzona jest z najwyższej jakości nieprzetworzonych regionalnych produktów. Dieta ta bogata jest w antyoksydanty, witaminy oraz minerały które działają na organizm oczyszczająco i odmładzająco.

Dieta warzywno-owocowa zalecana jest osobom zdrowym. Natomiast nie zalecamy stosowanie jej osobą chorującym na wrzody żołądka, refluks, cukrzyce insulinową oraz inne ostre choroby przewodu pokarmowego. Dieta ta służy profilaktyce leczenia chorób np. otyłości, nadciśnienia tętniczego, migren, cukrzycy typu II oraz miażdżycy.

Nasza dieta wzmocnieni twój organizm, nabędziesz naturalnej odporności, odkwasi organizm i oczyści go z gromadzonych toksyn oraz złogów jelitowych, poprawi funkcję mózgu, podniesie wydolność psychofizyczną a także poziom energii.

*Dietetyk mgr inż. Karolina Żurawska-Jankiewicz*

**DLA CIAŁA**

Proponujemy codzienną poranną gimnastykę, a Gaj Górecki jest miejscem codziennych spacerów, wśród prastarych dębów i grabów. Ponadto, jest możliwość odpłatnego skorzystania z masaży.

**DLA DUSZY**

Co dla duszy, dla duchowego przeżycia? To siedmiodniowe wędrowanie z Maryją, poznawanie Jej i uczenie się od Niej przede wszystkim powierzenia siebie Bogu w pełnym zaufaniu. To odkrywanie Maryi jako tej, która prowadzi do wiary, nadziei i miłości. Aby wzrastać na wzór Niepokalanej potrzeba czystego serca. Dlatego pod czułym spojrzeniem Matki z cudownego góreckiego obrazu, serca nasze będą oczyszczać się z urazów, bólów i zranień.

Podstawą jest codzienna Msza św., medytacje Słowa Bożego, Adoracje Jezusa obecnego w Najświętszym Sakramencie, konferencje o Matce Bożej i szkoła modlitwy z Maryją.

Szkoła przebaczenia…!!!

Pomocą w oczyszczaniu jest możliwość **spowiedzi i kierownictwa duchowego** u księży posługujących w sanktuarium, szczególnie u **księdza egzorcysty**. Możliwość również **spowiedzi generalnej.**

**W sobotę wszyscy razem uczestniczymy o godz. 18 30 we Mszy Świętej, z modlitwą o uzdrowienie, która jest odprawiana każdego miesiąca w naszym Sanktuarium.**

**ZAPRASZAMY**

Zapraszamy na to „Oczyszczenie u Matki”. Niech ten czas spędzony w Górce przyniesie lepsze poznanie siebie, zawierzenie siebie Bogu na wzór Maryi, uwolnienie serca ze zranień i poprawienie funkcjonowania organizmu jako całości duchowo – fizycznej.

*Ks. Janusz Jezusek MSF*

**Tel. + 48 784 061 101**

**PARAMETRY GÓRECKICH REKOLEKCJI ORAZ WARUNKI ZGŁOSZENIA NA STRONIE INTERNETOWEJ**

[www.gorkaklasztorna.com](http://www.gorkaklasztorna.com)