

Mude o Mundo, Comece Por Si! Just Feel

Venha desfrutar de mais um belo fim de semana no Alentejo e recarregar as baterias para enfrentar novos desafios. Aproveite para descansar e cuidar de si!

Com base nas técnicas milenares do SwáSthya Yôga (a componente técnica do Método DeRose) de força, flexibilidade, gestão de stress, concentração, purificação orgânica e emocional vai viver uma experiência fantástica no Monte Barrão que valoriza o seu corpo, a sua saúde, os seus sentidos e o seu prazer.



Instr^a Carla Ferraz

Programa

Sexta: Chegada a Alter do Chão

21h: Jantar de Confraternização (Ovo-Lacto-Vegetariano)

Sábado

9h: Ashtānga Sādhana

Prática completa em oito partes do SwáSthya Yôga

10h: Pequeno-almoço

11h: Atividades no Monte Barrão – volteio a cavalo e/ou passeio de charrete.

13h30: Almoço Biológico (Ovo-Lacto-Vegetariano)

15h00: Workshop/ Prática

Mudrá - Gestos reflexológicos e simbólicos do Yôga Antigo

16h30: Alimentação Consciente - Conversa sobre Super-Alimentos

18h00: Meditação ao pôr-do-sol

Tempo Livre

20h30: Jantar de Confraternização (Ovo-Lacto-Vegetariano)



Domingo

9h: Ashtānga Sādhanā

Prática completa em oito partes do SwáSthya Yōga

10h: Pequeno-almoço

11h: Atividades no Monte Barrão – conhecer a Herdade, vinha , fauna, etc.

13h30: Almoço Biológico (Ovo-Lacto-Vegetariano)

15h: Workshop: *Coreografia – A Dança de Shiva*

18h: Meditação ao pôr-do-sol

Tempo livre

Encerramento



Contacto: Helena Borges

Tel.: 919632368

email: atividadesmontebarrao@yahoo.com



MONTE BARRÃO

