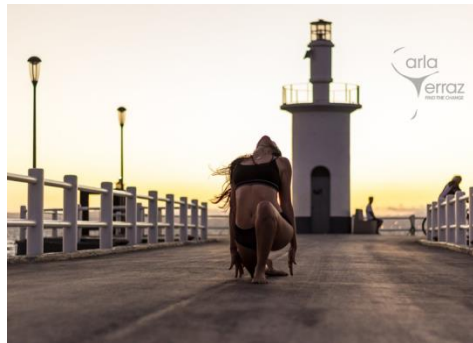


Mude o Mundo, Comece Por Si! Just Change

Venha desfrutar de 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 no contexto do espaço em contato privilegiado com a natureza e a contemplação do Monte Barrão.



Instr^a Carla Ferraz

Programa

Quinta: Chegada ao Monte Barrão

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

Sexta

7h: Colheita Manual das nossas uvas.

8h30: “Bucha”

9h: Ashtānga Sādhana

Prática completa em oito partes do SwáSthya Yôga

10h: Pequeno-almoço

11h: Visita guiada à Adega_ Vindima

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

15h00: Workshop: *O Código de Ética dos praticantes do Yôga Antigo*

16.30h: Alimentação Consciente – Conversa sobre Super-Alimentos

18h30: Prática e Meditação ao pôr-do-sol.

Tempo Livre

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



Programa

Sábado

9h: Ashtānga Sādhana

Prática completa em oito partes do SwáSthya Yôga

10h: Pequeno-almoço

11h: Sat Sanga: Convívio na piscina.

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

15h00: Workshop: *Meditação, Concentração e Hiper-Consciência*

18h: Prática e 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 Yôga

10h: Pequeno-almoço

11h: Visita guiada aos pontos turísticos de Alter do Chão

13h30: Piquenique na Barragem: Almoço Biológico (Ovo-Lacto-Vegetariano)

15h: Workshop: *Como conquistar todos os ásanās*

18h: Meditação ao pôr-do-sol

Encerramento



Contacto: Helena Borges
Tel.: 919632368
email: atividadesmontebarrao@yahoo.com



MONTE BARRÃO

