

Mude o Mundo, Comece Por Si! Just Breathe

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 vai viver uma experiência fantástica que valoriza o seu corpo, a sua saúde, os seus sentidos e o seu prazer.



Instr^a Carla Ferraz

Programa

Sexta: Chegada ao Monte Barrão

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: *Purificação orgânica e emocional*

17h: Prática com ênfase em força e flexibilidade

18h30: 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: Atividades no Monte Barrão – conhecer a Herdade, vinha, fauna, etc.

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

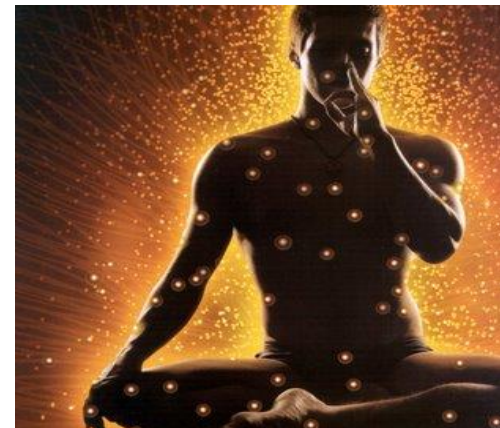
15h: Workshop: *Karma – A Lei Universal de Acção e Reacção*

16h: Prática com ênfase em respiração, gestão de stress e concentração (meditação)

17h30: Meditação ao pôr-do-sol

Tempo livre

Encerramento



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



MONTE BARRÃO

