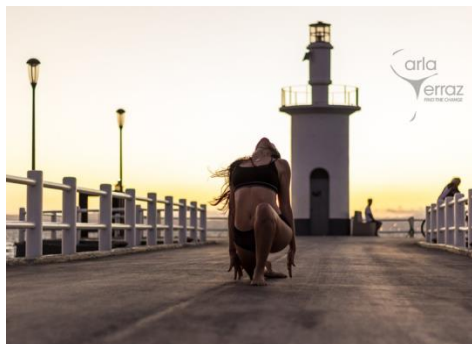


Mude o Mundo, Comece Por Si! Just Be



Venha desfrutar de um belo fim de semana, de 4 a 6 de novembro, 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

Sexta: Chegada ao Monte Barrão

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

Sábado

9h: Ashtānga Sādhana

Prática completa em oito partes do SwáSthya Yôga

10h: Pequeno-almoço

11h: Apanha da Azeitona e visita ao Lagar – Olimel, Cunheira

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

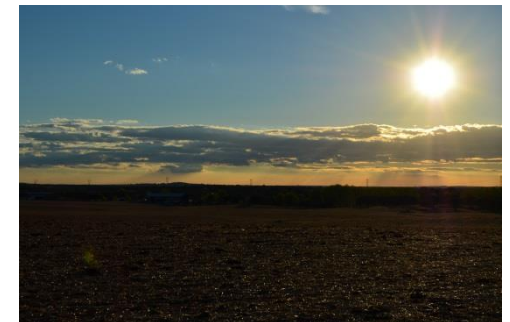
15h00: Workshop: *O que é o Yôga ?*

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)

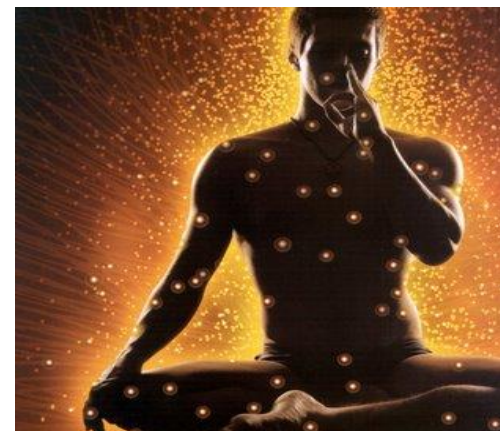
15h: Workshop: *Estabilizar emoções → Clarificar a Mente*

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

