

2ª EDIÇÃO

WELLNESS WEEKEND

TEMPO DE DESPERTAR



20 E 21 DE MAIO

MATA NACIONAL DOS SETE MONTES - TOMAR

ACTIVIDADES WELLNESS, ESPAÇO KIDS, STREET MARKET & FOOD
ESPAÇO SUSTENTABILIDADE - ESPAÇO ARTES - ESPAÇO PETS - E MUITAS SURPRESAS

ORGANIZAÇÃO

ESPAÇO TERAPIAS

DIA 20

HORA	ATIVIDADE
09:30 - 10:30	Meditação
09:30 - 10:30	Yoga
09:30 - 10:30	Oração Quântica Matinal
09:15 - 10:45	Passeio Interpretativo na Natureza
10:45 - 11:45	Meditação Despertar c/ Música ao Vivo
10:45 - 11:45	Viagem Sonora Taças Tibetanas e Gongs
10:45 - 11:45	Intuitive Healing
12:00 - 13:00	Terapia Multidimensional
12:00 - 13:00	Roda da Vida
12:00 - 13:00	Cura pelo Silêncio
13:00 - 14:30	Almoço
14:30 - 15:30	Círculo de Cura
14:30 - 15:30	Feng Shui
14:30 - 15:30	Caminhada Curativa
15:45 - 16:45	Yoga do Riso
15:45 - 16:45	Caminhada Plantas Medicinais
15:45 - 16:45	Tribal Dance
15:45 - 16:45	Partilha Espiritual
17:00 - 18:00	Desmistificando Astrologia e Numerologia
17:00 - 18:00	Cura em Silêncio
17:00 - 18:00	Maluka Dance
18:15 - 19:00	Alimentação Equilibrada e Sustentável

DIA 21

HORA	ATIVIDADE
09:30 - 10:30	Meditação
09:30 - 10:30	Rebirthing
09:30 - 10:30	Oração Quântica Matinal
09:15 - 10:45	Passeio Interpretativo Natureza
10:45 - 11:45	Viagem Sonora Taças Tibetanas e Gongs
10:45 - 11:45	Dança Consciente
10:45 - 11:45	Ayurveda
10:45 - 11:45	Intuitive Healing
10:45 - 11:45	Forest Therapy Walk
12:00 - 13:00	Yoga
12:00 - 13:00	ThetaHealing e Espiritualidade
12:00 - 13:00	Meditação Filhos da Abundância c/ Música
12:00 - 13:00	Cura em Silêncio
13:00 - 14:30	Almoço
14:30 - 15:30	Astrologia Chinesa e os seus Benefícios
14:30 - 15:30	Yoga do Riso
14:30 - 15:30	Círculo de Cura
14:30 - 15:30	Caminhada Curativa
15:45 - 16:45	Barras de Access
15:45 - 16:45	Mandalar na Natureza
15:45 - 16:45	Partilha Espiritual
17:00 - 18:00	Blue Zone Diet

ESPAÇO KIDS

DIA 20

HORA	ATIVIDADE
09:30 - 10:10	Yoga 3 aos 6 anos
09:30 - 10:10	Meditação 6 aos 12 anos
10:20 - 11:00	Yoga 6 aos 12 anos
10:20 - 11:00	Meditação 3 aos 6 anos
11:15 - 12:30	Workshop de Saboaria
12:30 - 15:00	Almoço
15:00 - 16:00	Workshop de Tecelagem Natural
15:00 - 16:00	Workshop de Estampagem Natural
16:10 - 17:10	Workshop de Culinária
17:15 - 18:45	Workshop Plantar

DIA 21

HORA	ATIVIDADE
09:30 - 10:00	Yoga e Meditação Grávidas e Bebés
10:15 - 11:00	Workshop de Mandalas
11:15 - 12:15	Workshop Duendes em Barro
12:30 - 13:00	Dança Interpretativa
12:30 - 15:00	Almoço
14:30 - 16:00	Observação da Natureza
16:00 - 17:00	Workshop de Culinária
17:00 - 18:00	Workshop de Plasticina Natural
17:00 - 18:00	Workshop Personalização de Sabonetes

Cartaz sujeito a alterações