



ALDEIA DO MECO | SESIMBRA

# CASAL do FRADE

WWW.CASALDOFRADE.COM

JUNHO/2022

## AUTO MASSAGEM E CUIDADOS COM A SUA SAÚDE

De dia 17 (início às 10 horas) e dia 18 de Junho 2022  
ALDEIA DO MECO-SESIMBRA



Saúde e prevenção segundo a Medicina Tradicional Chinesa.

### O NOSSO OBJETIVO:

- Conceito de Energia Yin e Yang
- Os Cinco Elementos na Natureza e em nosso corpo
- Os Meridianos Principais/Caminhos da Energia
- Auto massagem nas zonas reflexas do corpo.
- Cuidados gerais com a saúde
- Integração de conhecimentos na prática
- Pontos e áreas Reflexas

### O programa inclui:

- 2 almoços



FORMADOR	<b>MARCOS SILVA</b> Especialista em Medicina Tradicional Chinesa; Professor no Instituto UGF; Técnico em Massoterapia e cuidados holísticos; Há mais de dez anos atuando com terapias corporais integrativas
DATAS	<b>17 (início às 10 horas) e 18 de Junho 2022</b>
PREÇO	<b>155€ (inclui 2 almoços)</b> Possibilidade de alojamento, c/ pequeno almoço incluído: Quarto Duplo - 45 Eur/pessoa Quarto Individual - 75 Eur/pessoa
MATERIAL	Papel, caneta e roupa confortável

Reservas e informações: Tel: (+351) 966 209 487 | Email: [cbf@sapo.pt](mailto:cbf@sapo.pt) | [www.casaldofrade.com](http://www.casaldofrade.com)