

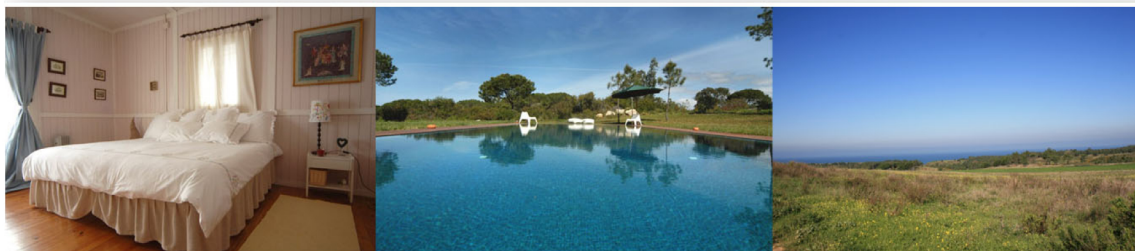


A Medida Uns dias para Si

Uns dias saudáveis, simples e divertidos “AO RITMO DE CADA UM”

O programa “A Medida” no Casal do Frade é um período de regeneração e equilíbrio do corpo, mente e espírito.

Proporcionando-lhe harmonizar e restaurar o seu ritmo biológico natural. Aproveite para se desligar do mundo exterior e disfrutar de um ambiente puro, simples e tranquilo.



VALOR DIA: 125 € por pessoa (mínimo 2 dias)

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES: 91 859 30 07 info@sitiosanus.com www.casaldofrade.com

ORGANIZAÇÃO: SitioSanus



Coordenador do Programa: Henrique Bilbao Fernandes – Counseling Therapy & Coaching de Vida-Sana. Com formação em Marketing e comunicação (INP, Portugal/Espanha). Director adjunto Travel Group multinacional (operador turístico) Reiki III (Marion Muentefer/Portugal). Coaching e PNL (INAP, Rio de Janeiro-Brasil). Meditação Transcendental (Budismo Tibetano, Portugal), “Corpo Espelho” Brofman (B.F.A.H Lousanne) Constelações

Familiares Sistémicas, Formação com. Bert Hellinger (Inst. Gestalt Barcelona) Ingala Robl, fundadora do Centro Sowelu, A.C. México. Franz Ruppert-Professor e psicólogo, Eneagrama Vivencial e Empresarial (Marise Salomee- Aeon, Bahia). Coaching Vida Sana (Centro de Salud Vital-Navarra) 2 anos de Partidas de Tai Chi e Chi Chung, 3 anos de Práticas de Yoga

Datas: todos os dias com reserva previa

O programa inclui:

Yoga, passeios na natureza, técnicas de relaxamento, alimentação e alojamento

Antes de fazer a mala saiba que:

- Não se tomam bebidas alcoólicas e refrigerantes
- Alimentação vegetariana
- Durante a estadia sugere-se o telemóvel em silêncio
- Não se fuma dentro de casa
- O ambiente é informal e recomenda-se roupa confortável.



Casal do Frade