

Body, Mind & Soul

28 - 31 DEZEMBRO | DECEMBER

Programa de Yoga de 4 Dias com
4-Day Yoga Program with

Barbara Taborda

28 Dezembro | December

- 15H00 Check In | Check In
- 16H00 Chá de boas vindas, shot detox e frutos secos ou bolo caseiro |
Welcome tea, detox shot & dried fruit or homemade cake
- 18H00 Círculo Boas Vindas | Welcome Circle
- 19H00 Jantar | Dinner

29 Dezembro | December

- 08H30 Infusão Detox | Detox Infusion
- 09H00 Yoga, meditação e exercícios de respiração |
Yoga, meditation & breathing exercises
- 10H30 Brunch Talk Roti nas para uma vida saudável e feliz |
Roti Talk Brunch for a healthy & happy life
- 13H00 Caminhada e meditação na natureza |
Walk & meditation in nature
- 15H30 Lanche Picnic | Picnic Snack
- 17H30 Terapia Multidimensional | Multidimensional Therapy
- 19H00 Jantar | Dinner

30 Dezembro | December

- 08H30 Infusão Detox | Detox Infusion
- 09H00 Yoga, meditação e exercícios de repiração
Yoga, meditation & breathing exercises
- 10H30 Brunch | Brunch
- 12H30 Workshop Amor Próprio e Confiança |
Self-Love & Confidence Workshop
- 15H30 Lanche e tempo livre | Snack & free-time
- 17H30 Spa com Sound Healing | Spa with Sound Healing
- 19H00 Jantar | Dinner
- 21H00 Circulo de Fogo | Fire Circle

31 Dezembro | December

- 08H30 Infusão Detox | Detox Infusion
- 09H00 Yoga, meditação e exercícios de respiração |
Yoga, meditation & breathing exercises
- 10H30 Brunch | Brunch
- 12H00 Circulo de encerramento | Closing Circle
- 13H00 Check out | Check out