



Programa “Não Tenho Pressa”

Para mulheres, que querem cuidar de si, aprender a fazer escolhas saudáveis, conectando corpo e mente.





Passe uma semana no Hotel do Parque, nas termas de S. Pedro do Sul, desfrutando da natureza.

Carregue as suas baterias e aproveite para aprender, crescer e se envolver com o mundo de uma forma mais autêntica.

- Mindfulness
- Workshops
- Visitas culturais
- Refeições saudáveis
- Massagens
- Caminhadas
- Relaxamento em SPA

São algumas das atividades que vão acontecer

Está preparada para esta experiência de mudança?



Conheça quem a vai acompanhar:

Cristina Quadros

Psicóloga e facilitadora de MBSR - Programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness. Especialista em Psicologia da Educação e co-autora do modelo educativo de aprendizagem socio emocional e desenvolvimento pessoal MindSerena®

Margarida Coimbra

Nutricionista e coach. Professora e nutricionista durante 40 anos, organizou inúmeras atividades relacionadas com um estilo de vida mais saudável e feliz.

Teresa Ranieri

Concluiu um mestrado em "Teaching Mindfulness-Based Interventions" no departamento de Psicologia na Bangor University (RU) onde recebeu também o certificado de competência para ensinar o programa MBCT (Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness). Além disso, facilita desde 2014 o curso MBSR e Mindful Eating. Atualmente trabalha no centro de retiro NewLife Portugal na Serra de Estrela.



Para quem é este programa?

SE:

Precisa de carregar as baterias

Está a lutar contra a ansiedade e o stress

Sente-se triste e deprimida

Sente-se mal consigo mesma

Sente-se só

Sente que precisa de uma viragem na sua vida

Precisa de motivação para iniciar um plano alimentar para emagrecer

Precisa de fazer novos conhecimentos

Precisa de refletir sobre a sua vida

Ou

Precisa simplesmente de descansar

ESTE PROGRAMA É PARA SI!

Um programa para libertar as preocupações e stress do dia a dia em contacto com a natureza.

Nesta semana de bem-estar, aproveite as sessões de mindfulness, a massagem de relaxamento, os momentos no SPA, para despertar o seu estado físico, observar a relação da mente com o corpo e entender o seu processo.

É uma oportunidade para acalmar, fazer uma pausa na sua rotina diária para cuidar de si.



Programa provisório

Dia 10 de abril, segunda feira

Entrada até às 17h

- 17h e 30m - Boas vindas e apresentação do programa
- 19h 30m - Jantar
- Atividade ou passeio

Dia 11 de abril, Terça feira

Tema do dia – CORPO E MENTE

- 8h - Pequeno almoço
- 9h - Caminhada
- 11h Workshop - 5 Pilares da saúde
- 13h - Almoço
- 14h - Visita ao Inatel Palace
- 16h - Workshop – Introdução ao Mindfulness
- 19h30m – jantar
- Atividade ou passeio

Dia 12 de abril, Quarta - feira

Tema do dia - CONEXÃO

- 7h 30m - prática Mindfulness
- 8h - Pequeno-almoço
- 9h - Caminhada
- 10h - Circuito SPA e massagem
- 13h - Almoço
- 14h30 - Termas com história
- 16h - Circuito SPA e massagem
- 19h30 - Jantar
- Documentário seguido de conversa – The Connexion – mind your body



Programa provisório

Dia 13 de abril, Quinta-feira

Tema do dia - PROPÓSITO

- 7h 30m - Prática Mindfulness
- 8h - Pequeno almoço
- 9h - Caminhada
- 11h - Workshop - Bem-Estar e Auto-Cuidado
- 13h - Almoço
- 15h - Workshop - Mindful Eating
- 19h30 - Jantar
- Passeio ou atividade

Dia 14 de abril, sexta -feira

Tema do dia – ESCOLHA

- 7h30 - Prática Mindfulness
- 8h - pequeno almoço
- 9h - caminhada/ spa
- 11h - workshop- “Não tenha pressa mas, não perca tempo”
- 13h - Almoço
- 15h - Tempo livre para SPA e massagem facial
- 19h30 - jantar
- Passeio ou atividade



Programa provisório

Dia 15 de abril, sábado

Tema do dia – NATUREZA

- 9h - pequeno-almoço
- 10h - caminhada até S. Pedro do Sul
- 13h - Piquenique no parque da cidade
- 14h - Visita guiada ao centro histórico da vila e regresso às termas
- 19h e 30m - Jantar
- Passeio ou atividade

- ***Dia 16 de abril, domingo***

- Tema do dia - VIVER SEM PRESSA
- 9h - Pequeno almoço
- 10h - Caminhada
- 11h - Reflexão e partilha
- 13h - Almoço
- 15h - Despedida



Workshops conduzidos por Cristina Quadros

- **Introdução ao Mindfulness**

Aprenda o que é Mindfulness e quais os benefícios na redução do stress e na promoção do bem-estar

- **Bem Estar e Auto-Cuidado**

O Bem -Estar é uma competência que pode ser aprendida e o Auto-Cuidado não é egoísmo. Aprenda os pequenos passos para cuidar de si.

Workshops conduzidos por Margarida Coimbra

- **5 pilares da saúde**

Alimentação, sono de qualidade, controle do stress, exercício físico e hidratação adequada

- **Não tenha pressa mas não perca tempo**

Aprender a organizar refeições saudáveis par uma semana, sem perder tempo: lista de compras, armazenamento, confeção, marmitas saudáveis

Workshops conduzidos por Teresa Ranieri

- **Mindful Eating**

As práticas de atenção plena ajudam a restabelecer um relacionamento saudável e feliz com a alimentação e o nosso corpo. Comer com atenção plena promove a compreensão das nossas verdadeiras necessidades, oferecendo a possibilidade de nos libertar de padrões reativos e pouco saudáveis.



Vantagens de integrar este programa

- Acalmar a sua mente
- Conhecer novos lugares
- Conhecer novas pessoas
- Ampliar os seus horizontes
- Tirar algum tempo só para si
- Aprender as técnicas e praticar mindfulness
- Perder peso (se for sua intenção) e criar hábitos de alimentação saudável
- Aprender a controlar a sua fome emocional
- Aprender (sem perder tempo) a organizar uma semana de refeições saudáveis e saborosas
- Melhorar a sua saúde

Destino – Termas de S. Pedro do Sul

Tipo – programa de bem estar para mulheres

Datas – 10 a 16 de abril de 2023 (7dias, 6 noites)

Preço p/pessoa - Quarto Duplo: 491€ / Quarto Single: 641€ (tudo incluído)

Número de participantes – 22

Idade – Maiores de 18 anos

Os preço, inclui estadia, 3 refeições diárias e bebidas (água ou vinho), workshops, SPA (piscina dinâmica, jacuzzi, duche sensorial, sauna e banho turco), caminhadas, visitas guiadas, 1 massagem de vichy e uma massagem facial, aconselhamento e algumas surpresas.

Ainda tem possibilidade de fazer tratamentos termais (não incluídos) ou Iniciar um plano de emagrecimento (aconselhamento e refeições para esse efeito incluídas).

MARQUE JÁ!