



INATEL ZEN

O SEU EQUILÍBRIO COMEÇA AQUI

1 a 3 julho

INATEL Manteigas Hotel***
com Pensão Completa Vegetariana
Desde €130,00 por pessoa*



Programa



Inscrições

+ Exercício + Turismo + Natureza + Equilíbrio

*O preço apresentado é válido para associados INATEL. Para não associados acresce 20% ao valor indicado.

Reservas / informações: desporto.inatel.pt | 210 072 459 | 930 598 281 | desporto@inel.pt | inel.pt



INATEL ZEN

O SEU EQUILÍBRIO COMEÇA AQUI

1 a 3 julho

INATEL Manteigas Hotel***

com Pensão Completa Vegetariana
Desde €130,00 por pessoa*

Programa de Atividades:

Dia 1

Boas-vindas, apresentação do programa, chá de receção
Círculo de partilha e Meditação de Boas-vindas

Dia 2

Yoga matinal/ saudação ao sol
Caminhada na natureza
Masterclass de Yoga I : Posturas de pé e de equilíbrio
Banho no Zêzere
Duche Vichy
Sessão de relaxamento, viagem sonora e taças tibetanas
Movimento consciente/ Ecstatic dance

Dia 3

Yoga matinal / saudação ao sol
Caminhada na natureza
Masterclass de Yoga II : Posturas para a coluna
Círculo de partilha e Meditação de encerramento

+ Exercício + Turismo + Natureza + Equilíbrio

*O preço apresentado é válido para associados INATEL. Para não associados acresce 20% ao valor indicado.

Reservas / informações: desporto.inatel.pt | 210 072 459 | 930 598 281 | desporto@inatel.pt | inatel.pt