

DESTINO  
Comporta - Portugal

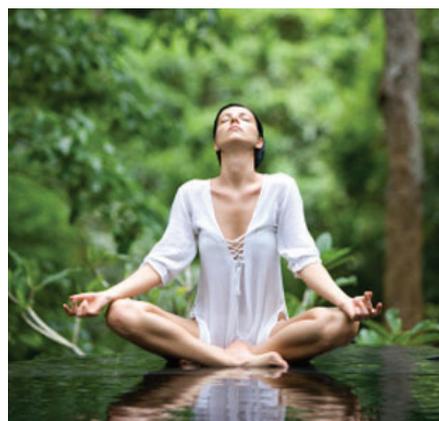
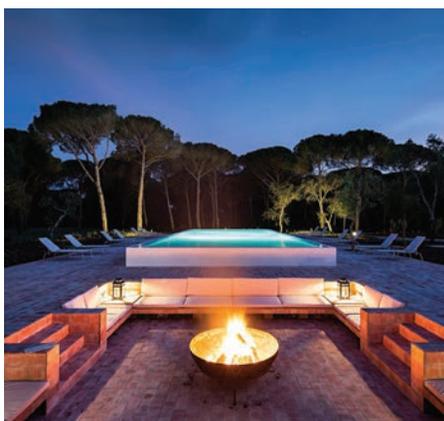
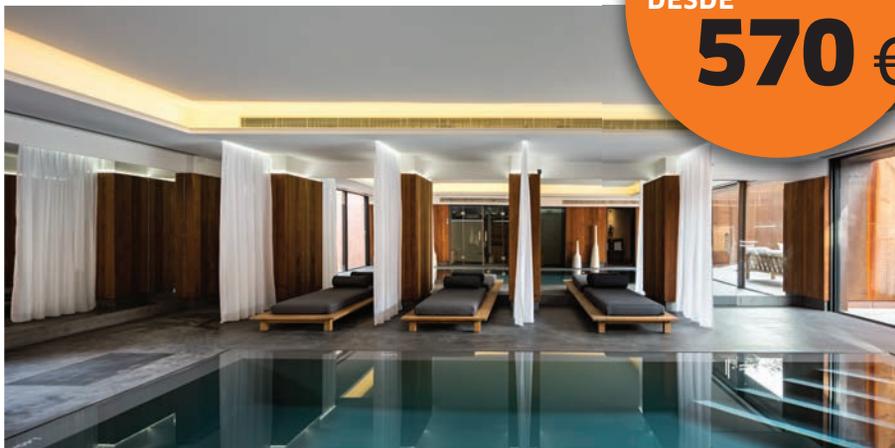
totalfun

# Fim de Semana Beautiful Life

25 a 27 Novembro 2016 2 Noites | 3 Dias

CA  
CÁTIA ANTUNES  
o seu guia na saúde

DESDE  
**570 €**



## SUBLIME COMPORTA COUNTRY HOUSE RETREAT

**Convidada Especial:**  
Professora Filipa Veiga (autora do livro e blog Yoga-me)

**INCLUI** Alojamento em Regime de Pensão Completa, no Sublime Comporta Country House Retreat • Acompanhamento da Dra. Cátia Antunes • 2 Workshops de Cozinha Saudável • 1 Palestra sobre Alimentação e Medicação Natural • 1 Aula de Yoga com Filipa Veiga • Utilização de SPA (piscina interior, sauna e turco) • Seguro de viagem.

**NÃO INCLUI** Massagens e Tratamentos • Transporte.

### PREÇOS POR PESSOA

DISTRIBUIÇÃO	REGIME	PREÇO
Duplo	PC	570 €
Single		795 €

Tarifas sujeita a disponibilidade.

### Dra. Cátia Antunes

Naturopata desde 2005, especialista em Medicina Quântica, Nutrição, Homeopatia e Fitoterapia. Diretora Clínica da Clínica Da Vinci desde 2008, desenvolve o seu trabalho em consultas, palestras e consultorias a restaurantes.





## Programa

### DIA 1 - 25 Novembro

19:00h - Recepção dos participantes  
20:00h - Jantar  
Exposição do programa  
Recolha até às 23h

### DIA 2 - 26 Novembro

08:00h - Copo de água morna com limão e aula de yoga com Filipa Veiga (duração 1:30h)  
10:00h - Pequeno-almoço  
11:00h - Workshop de cozinha saudável e, posteriormente, almoço no Hotel  
14:30h - Caminhada  
15:30h - Palestra sobre alimentação e medicação natural para aumentar a imunidade  
16:30h - Lanche  
17:30h - Possibilidade de usufruir do SPA do Hotel  
20:00h - Jantar no Hotel  
Recolha até às 22h

### DIA 3 - 27 Novembro

07:30h - Copo de água morna com limão  
08:00h - Alongamentos  
08:45h - Pequeno-almoço  
10:00h - Workshop de cozinha saudável e, posteriormente, almoço no Hotel  
SPA livre até às 16:00h

#### Material necessário:

Roupa de algodão, prática e confortável; tênis; blusão; chinelos para piscina; fato de banho e touca.

