

Comece as suas férias da melhor maneira investindo na sua saúde e bem-estar!

Participar num programa de férias saudáveis permite-lhe não só harmonizar a sua saúde, eliminar o cansaço e aprender técnicas específicas para este fim, mas também desfrutar dos objetivos turísticos da área que está a visitar. O bem-estar nas férias que propomos tem a ver com o equilíbrio entre diversão, relaxamento e reconquista da energia. Combinando e adaptando técnicas psicossomáticas de Yoga, Qigong e Taichi, o nosso objetivo visa **equilibrar e aumentar a sua energia**.

Retiro Yoga & Tai Chi Santa Maria da Feira, 22 a 30 de julho

O conceito abrange três princípios: mergulhar num relaxamento calmante e regenerador, alcançar uma postura correta e realizar uma respiração adequada. Tudo isto pode trazer-lhe um melhor controlo interno e harmonia entre o corpo físico, mente e emoções. Sob uma orientação experiente, aprenda e aprofunde métodos naturais, simples e fáceis de realizar. Tonifique e fortaleça o corpo, aumentando a resistência ao stress, melhorando a sua atividade mental e harmonizando as suas emoções.

O lugar que escolhemos para buscar a energia é rodeado pela beleza do Parque Natural do Palácio de Santa Maria da Feira. Situada no cruzamento dos eixos Norte-Sul e Litoral-Interior de Portugal, Santa Maria da Feira tem um charme medieval que encanta todos aqueles que a visitam. Com uma história que remete aos tempos romanos, a região é abençoada com uma doce beleza natural. Aqui, o contato com a natureza e a visão das colinas verdes oferece uma experiência inesquecível, cheia de tranquilidade e conforto.

O Hotel Inatel de Santa Maria da Feira está rodeado por um belo parque natural e a dois passos do castelo medieval. O Hotel tem 80 quartos totalmente equipados, com minibar e TV cabo, e está dotado com espaços para socialização e lazer que se estendem do interior ao exterior. O restaurante do hotel é espaçoso e arejado, com uma vista rasgada do castelo medieval. O menu é uma ode à gastronomia tradicional do Norte, com opções de pratos que contam a história da região numa viagem inesquecível de sabores. Todavia, as refeições dos participantes no retiro serão, de preferência, vegetarianas. Durante o retiro, os hóspedes ficam instalados num quarto duplo com casa de banho privada. No exterior, a piscina está rodeada por uma paisagem tranquila, pintada em tons de verde. O hotel também dispõe de um campo de ténis, sala de jogos, sala de reuniões, sala social, acesso Wi-Fi gratuito e estacionamento privado.

Além do programa do retiro, também existem algumas excursões opcionais para aqueles que querem desfrutar da beleza de Santa Maria da Feira. Nos arredores da cidade e dentro dela, podem explorar alguns dos pontos de interesse da região, como as Caldas de São Jorge, o Convento dos Loios, o Castelo de Santa Maria da Feira, e o Parque Municipal Ornitológico em Lourosa, o único parque zoológico do país exclusivamente dedicado às aves. Se estiver a viajar com a sua família, não deixe de visitar o Visionarium, um museu interativo de ciência em Santa Maria da Feira, que convida os jovens a embarcar numa aventura de inesquecível conhecimento. A oferta é variada e inclui atividades como safaris de praia, oficinas de laboratório e oficinas de verão.

Depois de uma semana, definitivamente vai notar a diferença e vai querer continuar a manter a leveza alcançada, portanto pode incorporar na sua vida diária os métodos aprendidos, com o fim de aumentar a sua resistência, manter a saúde e a qualidade da sua vida.

Preços

O valor para oito noites, **para os membros do Sindicato e seu agregado familiar é de 351€ /pessoa**, em regime de **pensão completa**, em quarto duplo, com as atividades incluídas (menos os custos de transporte e das excursões). O pagamento deve ser feito no momento da

inscrição, por transferência bancar. A alimentação é ovo-lacto-vegetariana, mas não é uma condição exclusiva. Oferecemos, se existe interesse, programas e dicas sobre uma nutrição saudável.

As inscrições estão abertas até 25 de Maio de 2017!

Contactos: 965 239 432 / 967 656 861

contact@sundari-center.com

O retiro é realizável com um número mínimo de 10 pessoas e máximo de 20.

Mais informações em <http://www.sundari-center.com/pt-pt/event/retiro-em-santa-maria-da-feira/>