



Atividades do fim-de-semana WellBeing | 20 a 22 de Março

Sexta-feira, dia 20:

Welcome tea com chás biológicos Camélia

19h30 – Sessão de meditação guiada com Michelle Collet na sala da lareira

21h00 - Jantar especial dedicado à dieta mediterrânica concebido pela chef algarvia Noélia, do restaurante Noélia

Sábado, dia 21:

09h30 - Pequeno-almoço saudável no terraço

10h30 - Introdução à dieta mediterrânica com Jorge Queiroz, autor do livro "Dieta Mediterrânea - Uma Herança Milenar"

12h00 - Sessões de massagem (por marcação)

15h30 - Workshop com a *health coacher* Teresa Alves Barata (by Liquid):

"Faça você mesmo - Sumos detox e granolas caseiras" (1h30 duração)

18h30 - Sessão de meditação com Michelle Collet na sala da lareira

19h00 - Sessões de massagem (por marcação)

20h30 - Jantar especial dedicado à dieta mediterrânica concebido pela chef algarvia Noélia, do restaurante Noélia

Domingo, dia 22:

09h30 - Pequeno Almoço saudável no terraço

10h30 - Workshop de cozinha saudável com *health coacher* Teresa Alves Barata:

"Pequeno-almoço - dicas para a refeição mais importante do dia" (1h duração)

11h30 - Sessões de massagem (por marcação)

Preços: Quarto duplo €350 ; Single €200. Incluindo: duas noites de alojamento com pequeno-almoço e jantar, atividades de bem-estar e uma massagem por quarto. Bebidas pagas à parte.