

memmo.

INFINITY SESSIONS

RETIRO PRIMAVERA - RENOVAÇÃO | DETOX

CURADORIA: BÁRBARA TABORDA

Retiro Detox Primavera: Um dia para desintoxicar e recarregar energias

23 DE MARÇO 2024 | 10H - 18H

No coração de Lisboa, no memmo Príncipe Real, dê as boas-vindas à estação da renovação com o nosso retiro de um dia, inspirado na energia revitalizante da primavera. Junte-se a nós para uma jornada de autodescoberta e rejuvenescimento, onde exploraremos práticas holísticas para desintoxicar e revitalizar corpo, mente e espírito.

SOBRE O RETIRO

Meditação: Começar o dia em harmonia, mergulhando numa meditação guiada que permite a conexão profunda com o nosso eu.

Yoga Detox: Alongar e fortalecer o corpo durante uma sessão revitalizante de yoga, especialmente desenhada para desintoxicar e realinhar.

Terapia de som: Vibrações curativas do som que permitem além do relaxamento profundo o equilíbrio energético e a cura interior. Com Sónia Garcia especialista em terapia de som.

Terapia Multidimensional: Explorar as nossas dimensões mais profundas com a terapia multidimensional. Esta abordagem holística combina técnicas de cura energética, alinhamento dos chakras e acesso a planos superiores de consciência para promover a cura e a transformação em todos os níveis do seu ser.

Exercícios de Desenvolvimento Pessoal: Técnicas poderosas de desenvolvimento pessoal projetadas para libertar bloqueios emocionais, cultivar a autoconsciência e fortalecer a sua resiliência. Através de exercícios práticos e reflexões guiadas, vai ter a oportunidade de deixar para trás o que já não serve mais, abrindo espaço para novas possibilidades e crescimento pessoal.

Alimentação Saudável Detox: Alimentação cuidadosamente preparada para nutrir o seu corpo de dentro para fora. Vamos ter um programa detox, sopa e sumos leves e saudáveis, elaborados com ingredientes frescos e naturais, projetados para apoiar o processo de desintoxicação e revitalização do organismo, pela mão da Natural Chef Marta Caras Lindas - Revolution.

Workshop de Rotinas & Nutrição Primavera: Explorar quais os melhores nutrientes para otimizar o corpo e rotinas a integrar durante a primavera, para ter mais energia, bem-estar e felicidade.

memmo.

INFINITY SESSIONS

RETIRO PRIMAVERA - RENOVAÇÃO | DETOX

CURADORIA: BÁRBARA TABORDA

Spring Detox Retreat: A day to detox and recharge your batteries

23RD MARCH 2024 | 10AM - 6PM

In the heart of Lisbon, at memmo Príncipe Real, welcome the season of renewal with our one-day retreat, inspired by the revitalising energy of spring. Join us for a journey of self-discovery and rejuvenation, where we will explore holistic practices to detoxify and revitalise body, mind and spirit.

ABOUT THE

Meditation: Start the day in harmony by immersing yourself in a guided meditation that allows you to connect deeply with yourself.

Yoga Detox: Stretch and strengthen the body during a revitalising yoga session, specially designed to detoxify and realign.

Sound therapy: Healing vibrations of sound that allow not only deep relaxation but also energy balance and inner healing. With Sónia Garcia, who specialises in sound therapy.

Multidimensional Therapy: Explore our deepest dimensions with multidimensional therapy. This holistic approach combines energy healing techniques, chakra alignment and access to higher planes of consciousness to promote healing and transformation on all levels of your being.

Personal Development Exercises: Powerful personal development techniques designed to release emotional blockages, cultivate self-awareness and strengthen your resilience. Through practical exercises and guided reflections, you'll have the opportunity to leave behind what no longer serves you, making room for new possibilities and personal growth.

Healthy Detox Diet: Carefully prepared food to nourish your body from the inside out. We will have a detox programme, light and healthy soups and juices, made with fresh and natural ingredients, designed to support the process of detoxification and revitalisation of the body, by the hand of Natural Chef Marta Caras Lindas - Revolution.

Spring Routines & Nutrition Workshop: Explore the best nutrients to optimise the body and the routines to integrate during the spring, for more energy, well-being and happiness.