

memmo

INFINITY



SESSIONS

MEDITAÇÃO | YOGA | DESENVOLVIMENTO PESSOAL | TERAPIA DE SOM | NUTRIÇÃO

MENTORIA: BÁRBARA TABORDA

memmo. PRÍNCIPE REAL

MANHÃ RITUAL: A ARTE DE SE RELACIONAR

18 DE MAIO 2024 | 10H - 13H

Na 3ª sessão das Memmo Infinity Sessions, A Arte de se Relacionar, vamos explorar a importância fundamental de cultivar relacionamentos saudáveis em todas as áreas das nossas vidas – conosco mesmos, com os outros, com amigos, família e parceiros românticos.

Relacionamentos saudáveis não são um luxo; são uma necessidade básica para o nosso bem-estar emocional, mental e até mesmo físico. Eles oferecem apoio, compreensão, aceitação e um senso de pertencimento. Nos momentos de alegria, são os nossos relacionamentos que multiplicam a felicidade; nos momentos de desafio, são eles que nos sustentam e nos ajudam a superar as adversidades.

Nesta manhã ritual, vamos explorar como podemos cultivar relacionamentos saudáveis em todas as áreas das nossas vidas – pessoal, profissional, familiar e romântica. Vamos aprender a nutrir essas conexões, a resolver conflitos de forma construtiva e a criar espaços seguros para expressão genuína e crescimento mútuo.

PROGRAMA

Meditação: Iniciamos o dia com uma meditação guiada para libertar a mente de preocupações e tensões, permitindo criar amor-próprio, empatia e compaixão.

Yoga: Sessão revigorante de yoga, para criar conexões de confiança e positivas.

Terapia de som: A terapia de som ajuda a alinhar e equilibrar os sistemas energéticos do corpo, promovendo a cura física, mental e emocional, enquanto estimula a conexão com o eu interior e com o universo ao redor.

Nutrição para a Alma: Deliciosos smoothies energizantes, símbolos de vitalidade e nutrição, enquanto promovemos o espírito de comunidade e partilha.

Desenvolvimento Pessoal: Dinâmicas para explorar a comunicação consciente e as linguagens do amor, para viver relacionamentos mais saudáveis e felizes.

Vamos mergulhar na arte de se relacionar e descobrir como podemos transformar as nossas interações diárias em fontes de inspiração, apoio e alegria.

Ficamos à sua espera!