

memmo

INFINITY



SESSIONS

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

MENTORIA: BÁRBARA TABORDA

memmo. PRÍNCIPE REAL

MANHÃ RITUAL: EQUILÍBRIO VITAL

20 DE JULHO 2024 | 10H - 13H

Na 5ª sessão das Memmo Infinity Sessions, Equilíbrio Vital, vamos explorar algumas práticas que nos ajudarão a reconectar connosco mesmos e a restaurar o equilíbrio vital que necessitamos no nosso dia a dia.

Num mundo onde somos constantemente bombardeados por estímulos, tarefas e responsabilidades, encontrar e manter o equilíbrio é essencial para o bem-estar físico, mental e emocional. Este não é apenas um estado de ser, mas uma prática contínua de autoconhecimento e autorregulação.

A vida moderna exige que desempenhemos múltiplos papéis – profissionais, familiares, sociais – muitas vezes ao mesmo tempo, o que pode facilmente conduzir ao esgotamento e stress se não soubermos gerir adequadamente as nossas energias e prioridades.

O equilíbrio permite-nos estar plenamente presentes em cada momento, desfrutando das experiências sem a sensação constante de estarmos a ser puxados em direções opostas. Quando equilibramos as várias áreas da nossa vida, sentimos maior harmonia interna e capacidade de lidar com os desafios.

Práticas como meditação, yoga e terapia de som ajudam-nos a conectar com o nosso interior, acalmar a mente e ouvir as necessidades do corpo e espírito. Além disso, atividades de desenvolvimento pessoal, como reflexão e partilha de experiências, permitem-nos explorar profundamente o que o equilíbrio significa para cada um de nós e como integrá-lo no nosso quotidiano.

PROGRAMA:

Meditação;

Yoga;

Terapia de som;

Alimentação Saudável Detox;

Desenvolvimento pessoal.

Ao adotarmos uma abordagem equilibrada, não só melhoramos a nossa saúde física e mental, mas também criamos um ambiente mais positivo e harmonioso à nossa volta.

Ficamos à sua espera!

memmo

INFINITY



SESSIONS

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

MENTORIA: BÁRBARA TABORDA

memmo. PRÍNCIPE REAL

Morning Ritual: VITAL BALANCE

20TH OF JUNE 2024 | 10AM - 1PM

In the 5th session of Memmo Infinity Sessions, Vital Balance, we will explore some practices that will help us reconnect with ourselves and restore the vital balance we need in our daily lives.

In a world where we are constantly bombarded by stimuli, tasks and responsibilities, finding and maintaining balance is essential for physical, mental and emotional well-being. This is not just a state of being, but a continuous practice of self-knowledge and self-regulation.

Modern life requires us to fulfil multiple roles - professional, family, social - often at the same time, which can easily lead to exhaustion and stress if we don't know how to manage our energies and priorities properly.

Balance allows us to be fully present in each moment, enjoying experiences without the constant feeling of being pulled in opposite directions. When we balance the various areas of our lives, we feel greater internal harmony and the ability to deal with challenges.

Practices such as meditation, yoga and sound therapy help us connect with our inner selves, calm the mind and listen to the needs of the body and spirit. In addition, personal development activities, such as reflection and sharing experiences, allow us to deeply explore what balance means to each of us and how to integrate it into our daily lives.

PROGRAM:

Meditation;

Yoga;

Sound Therapy;

Nutrition for the Soul;

Personal Development.

By adopting a balanced approach, we not only improve our physical and mental health, but also create a more positive and harmonious environment around us.

We look forward to see you there!