

memmo

INFINITY



SESSIONS

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

MENTORIA: BÁRBARA TABORDA

memmo. PRÍNCIPE REAL

## Manhã Ritual: Despertar da Liberdade

20 DE ABRIL 2024 | 10H - 13H

Em abril, mês marcado pelo simbolismo do 25 de abril em Portugal, celebramos não apenas a história da liberdade e democracia, mas também a liberdade em todas as suas formas.

Neste mês especial, o convite é que se juntes a nós na jornada de despertar da liberdade – a liberdade interior que lhe permite viver plenamente, em harmonia consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

O "Despertar da Liberdade" é mais do que um simples evento matinal; é uma experiência revolucionária e transformadora que procura nutrir não apenas o corpo, mas também a mente e a alma.

Através de práticas como yoga, meditação, terapia de som, alimentação consciente e exercícios de desenvolvimento pessoal, vamos explorar e **celebrar a liberdade em todas as suas dimensões.**

### PROGRAMA

**Meditação:** Iniciamos o dia com uma meditação guiada para libertar a mente de preocupações e tensões, permitindo que a paz interior floresça.

**Yoga:** Sessão revigorante de yoga, guiando-o a encontrar liberdade de movimento e flexibilidade no seu corpo.

**Terapia de som:** Harmonias terapêuticas que acalmam os sentidos e desbloqueiam energias estagnadas.

**Nutrição para a Alma:** Deliciosos smoothies energizantes, símbolos de vitalidade e nutrição, enquanto celebramos a liberdade de escolher o que é melhor para nós.

**Exercícios de Desenvolvimento Pessoal:** Dinâmica de libertação de padrões limitantes para que se façam escolhas alinhadas com a verdadeira liberdade interior.

O "Despertar da Liberdade" é uma oportunidade para cada um de nós se reconectar com a nossa essência, redescobrir a nossa força interior e celebrar a maravilhosa liberdade que reside dentro de nós.

Junta-se a nós nesta manhã de renovação e bem-estar, onde a liberdade é mais do que uma ideia – é uma experiência para ser vivida.

memmo

# INFINITY SESSIONS

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

MENTORIA: BÁRBARA TABORDA

memmo. PRÍNCIPE REAL

## Morning Ritual: Freedom Awakening

20TH APRIL 2024 | 10AM - 1PM

In April, a month marked by the symbolism of 25 April in Portugal, we celebrate not only the history of freedom and democracy, but also freedom in all its forms.

In this special month, we invite you to join us on the journey of awakening freedom - the inner freedom that allows you to live fully, in harmony with yourself and the world around you.

“Freedom Awakening” is more than just a morning event; it is a revolutionary and transformative experience that seeks to nourish not only the body, but also the mind and soul.

Through practices such as yoga, meditation, sound therapy, conscious eating and personal development exercises, we will explore and celebrate freedom in all its dimensions.

### PROGRAM

**Meditation:** We start the day with a guided meditation to free the mind of worries and tensions, allowing inner peace to flourish.

**Yoga:** An invigorating yoga session, guiding you to find freedom of movement and flexibility in your body.

**Sound Therapy:** Therapeutic harmonies that calm the senses and unblock stagnant energies.

**Nutrition for the Soul:** Delicious energising smoothies, symbols of vitality and nourishment, as we celebrate the freedom to choose what is best for us.

**Personal Development Exercises:** Dynamics for releasing limiting patterns in order to make choices in line with true inner freedom.

The "Awakening of Freedom" is an opportunity for each of us to reconnect with our essence, rediscover our inner strength and celebrate the marvellous freedom that resides within us.

Join us on this morning of renewal and well-being, where freedom is more than an idea - it's an experience to be lived.