

Conheça o programa de Wellness do Vila Vita Parc by Sisley Paris

3 de Maio, 2023

O **Vila Vita Parc** tem um programa de bem-estar e wellness que, conta com a participação dos facilitadores nacionais e internacionais convidados Achyuta Veda, Marta Gomes e Shri Parveen Nair, que visitam o resort, a partir do mês de maio, para tratamentos e workshops com vista a uma melhoria de saúde através de uma otimização do corpo e da mente.

Tratamentos Ayurvédicos [15 de maio a 30 de junho]

- Consultas de terapia Ayurvédica, massagem Ayurveda, Marma Terapia e Cura Prânica, Abhyanga com o terapeuta Achyuta Veda. É uma técnica medicinal ancestral indiana baseada nos princípios do equilíbrio do corpo, da mente e do espírito, que trata cada indivíduo com base nas suas necessidades únicas.

Workshop de Chakra Healing [15 de maio a 30 de junho]

- Nestes workshops, do terapeuta Achyuta Veda, poderá encontrar um programa estruturado com ensinamentos ancestrais, com a finalidade de desbloquear toda a energia estagnada nos centros energéticos, os chakras, e desta forma saná-los e alinhá-los.

Private Yoga Classes with Praveen Nair [30, 31 de maio e 1 de junho]

- Esta aula é baseada na metodologia “Iyengar Yoga”, uma abordagem progressiva para desenvolver a consciência corporal.

Workshop de Yoga & Ayurveda [2 a 4 de junho]

- Este workshop de Movimento Yoga de dois dias e meio transmitirá as ferramentas necessárias para redefinir prioridades e rotinas de saúde e bem-estar através de uma ligação mente-corpo mais equilibrada.

Workshop para a Saúde da Mulher [3 julho a 30 de agosto]

- Facilitado pela terapeuta Marta Gomes e com um programa que abrange tópicos de saúde e fitness, incluindo técnicas de respiração, nutrição, dicas de estilo de vida e movimentos de despertar pélvico, a ideia é passar ferramentas simples a cada participante que possam ser aplicadas, no dia-a-dia, para uma maior conexão entre o eu interior e o corpo.

Tratamentos de Fisioterapia Avançada [3 julho a 30 de agosto]

- Combina técnicas de massagem manual, de respiração, de manipulação visceral, de correções posturais corporais e de controlo motor que promovem o leveza e bem-estar geral do corpo.

Women’s Health Journey [3 julho a 30 de agosto]

- Esta viagem conduzida pela terapeuta Marta Gomes pretende refrescar a relação de cada mulher com o seu próprio corpo e por isso consigo mesma.