

# PROGRAMA DE RELAXAMENTO

## Terraço

Reconecte-se consigo mesmo através do poder da meditação e do som. Um convite para desacelerar, respirar e cuidar de si.

**Quintas | 9h00**

### **Meditação Ativa com o Coração**

Uma prática ativa desenhada para abrir o centro do coração (chakra cardíaco), libertando tensões e bloqueios emocionais. Através de movimentos suaves e respiração consciente, a técnica desloca a atenção da mente para o peito, promovendo sensações de amor, compaixão e conexão interior.

**Sábados | 9h00**

### **Meditação com Taças Tibetanas & Sound Healing**

Uma experiência sonora profundamente relaxante que utiliza taças tibetanas e outros instrumentos terapêuticos para induzir estados de calma e equilíbrio. As vibrações sonoras atuam no corpo e na mente, ajudando a reduzir o stress, harmonizar a energia e promover um profundo estado de relaxamento e bem-estar.

#### **Informações Adicionais**

Material necessária: colchões, mantas / toalhas

Participação mínima: 5 pessoas | Participação máxima: 20 pessoas

Valor por participante: 10€

#### **Marcações**

3400

[spa@hotelgolfmarvimeiro.pt](mailto:spa@hotelgolfmarvimeiro.pt)

T: (+351) 261980860

