



VILA MONTE

FARM HOUSE - ALGARVE

A NOSSA VIAGEM COMEÇA AQUI

RETIRO DETOX GESTÃO DE STRESS

28-31 Out. 2020



CME
GESTÃO DE STRESS

SOMOS O VILA MONTE

Encontramo-nos na fronteira entre a serra e o oceano.
Aqui vivemos consoante a cadência das estações e as marés da Ria Formosa. O tempo que passa por nós é mais lento. Ancestral. Talvez seja por isso que, aqui onde estamos, sentimos uma energia curativa a emergir. Queremos partilhar consigo a nossa vivência. Nesta terra meridional, esta será sem dúvida uma experiência de pura imersão e de auto-exploração.



DETOX GESTÃO DE STRESS

“Não podemos alterar os fatores de stress exteriores, mas podemos alterar as respostas ao stress, de uma forma mais saudável, equilibrada e harmoniosa.”

O retiro ideal para quem pretende tomar um novo rumo ou adaptar-se a uma nova vida. Esta é também uma oportunidade para reforçar o seu sistema imunitário, uma vez que o stress pode afetá-lo de forma significativa. Queremos diagnosticar sintomas e causas de stress e ajudar a eliminá-los através de algumas aprendizagens que podem depois ser utilizadas no dia-a-dia.

E porque acreditamos que a personalidade define cada indivíduo e deve ser celebrada, neste retiro faremos pequenas adaptações à medida que avançamos, de forma a que os temas se adaptem a cada participante e às suas rotinas.

Os workshops são baseados no modelo criado pela autora e desenvolvido há mais de 20 anos.



FACILITADORA



CONCEIÇÃO MENDES ESPADA

Conceição Mendes Espada é licenciada em Turismo, tendo trabalhado como Diretora de uma revista de Turismo durante 10 anos.

Depois de uma experiência NDE decidiu mudar o rumo da sua carreira e, atualmente, após criar o seu próprio modelo de Gestão de Stress Holístico, tem já um longo currículo nos temas relacionados com Gestão de Stress.

Foi responsável pela Semana de Gestão de Stress na Clínica La Pierre Blanche (Suíça), trabalhou como Especialista em Gestão de Stress e Coordenadora do Departamento Mind & Body no SHA Wellness Clinic em Alicante (Espanha), tendo ainda colaborado com a Clínica Neurosalus em Madrid (Espanha), onde aplicou o seu modelo de Gestão de Stress a adictos.

Em Portugal lecionou no Master em Finanças da Católica Lisbon School of Business & Economics, com um módulo de Gestão de Stress e participou no programa de Mentoring Connect to Success - Powered by US Embassy Lisbon.

Atualmente é Consultora na AB&C Hospitality, e Visiting Practitioner no Six Senses Douro Valley.

Até à data já publicou quatro livros, sendo o mais recente “Encontre o seu Equilíbrio”.

CALENDÁRIO

De forma a personalizar a sua experiência ao longo do retiro, aquando da reserva ser-lhe-á enviado um pequeno questionário para que possamos traçar um diagnóstico simples. Pedimos-lhe por isso que o preencha e devolva antes do check-in.

QUARTA-FEIRA • 28 OUTUBRO

14h00 Check in

16h30 Chá de boas vindas e apresentação do retiro
Breve apresentação do que irá acontecer ao longo do retiro e explicação da dinâmica do mesmo.

17h00 Visita guiada ao hotel

19h00 Jantar

21h00 Exercício de relaxamento
O objetivo é adormecer a ouvir alguns exercícios de relaxamento, que permitem alcançar um sono mais profundo e tranquilo.

QUINTA-FEIRA • 29 OUTUBRO

08h30 Chi Kung / Meditação
Arte terapêutica chinesa, que trabalha a energia interior, baseado na medicina tradicional chinesa e que tem como objetivo o equilíbrio físico, mental e emocional.

09h30 Pequeno almoço

11h00 Workshop: Detox Stress

12h30 Almoço

14h00 Pausa

15h00 Passeio de meditação pela natureza / Meditação sensorial

16h30 Chá

17h00 Alimentação e stress / Showcooking

19h00 Jantar

21h00 Exercício de relaxamento
O objetivo é adormecer a ouvir alguns exercícios de relaxamento, que permitem alcançar um sono mais profundo e tranquilo.

SEXTA-FEIRA • 30 OUTUBRO

08h30 Chi Kung / Meditação

Arte terapêutica chinesa, que trabalha a energia interior, baseado na medicina tradicional chinesa e que tem como objetivo o equilíbrio físico, mental e emocional.

09h30 Pequeno almoço

11h00 Workshop: Stress e o tempo

12h30 Almoço

14h00 Pausa

15h00 Stress e criatividade

Meditação criativa

17h00 Chá

18h00 Passeio de meditação e silêncio

19h00 Jantar

21h00 Exercício de relaxamento

O objetivo é adormecer a ouvir alguns exercícios de relaxamento, que permitem alcançar um sono mais profundo e tranquilo.

SÁBADO • 31 OUTUBRO

08h30 Chi Kung / Meditação

Arte terapêutica chinesa, que trabalha a energia interior, baseado na medicina tradicional chinesa e que tem como objetivo o equilíbrio físico, mental e emocional.

09h30 Pequeno almoço

10h30 Encerramento do retiro e entrega de kit de exercícios para o quotidiano.

12h00 Check out

12h30 Almoço

Para que a experiência esteja completa, o nosso restaurante À TERRA irá desenvolver menus especiais com produtos adequados à libertação de toxinas.

Tendo isso em consideração, não será permitido o consumo de bebidas alcoólicas ao longo do retiro.

| Venha consigo mesmo 1 participante · quarto single | Venha com um amigo 2 participantes · quarto duplo/twin |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 3 noites · 4 dias | |
| € 1.700 | € 2.570 |

Queremos que os resultados deste retiro sejam excelentes, para que possam dar frutos no seu dia-a-dia. Por isso mesmo decidimos limitar a participação a 10 pessoas.


POLÍTICA DE CANCELAMENTO E PAGAMENTO

O Retiro será pago na sua totalidade no momento da confirmação da reserva.

Cancelamento gratuito até 10 dias antes do início do retiro. Após essa data, o valor não é reembolsado.

O Algarve, para mim, é sempre um dia de férias (...). A terra não hostiliza os pés, o mar não cansa os ouvidos, o frio não entorpece os membros, e os frutos são doces e sempre à altura da mão. (...) A ideia que tenho dum paraíso terrestre, onde o homem possa viver feliz ao natural, vem-me dali. Casas cujos telhados, nem de colmo, nem de lousa, sejam açoteias de harém para um amor livre e espontâneo ao luar; gente que se não cubra de croças nem de pelicos, mas ponha a sombra preguiçosa dum guarda-sol sobre a quentura do corpo; e figueiras pequeninas, anãs (...) Um paraíso em que a maceração cristã não entre de maneira nenhuma.

Miguel Torga. 1950





WWW.VILAMONTE.COM

**DISCOVERY HOTEL
MANAGEMENT**



**A MEMBER OF
DESIGN HOTELS™**



VIRTUOSO.
PREFERRED