

**18 DE MAIO - SÁBADO**

A turminha dos fotógrafos  
*Ricardo Santos*

Aguarela Botânica in natura  
*Inês Caetano (Co-Study)*

Prova cega: alimentação saudável  
*Inês Caetano (Co-Study)*

O Cantinho da Sónia  
*Sónia Pereira*

Mini Criação de Marionetas  
*Dora Martinho*

**19 DE MAIO - DOMINGO**

Turminha dos fotógrafos  
*Ricardo Santos*

Mandalar na natureza  
*Cláudia Pereira*

Aguarela Botânica in natura  
*Inês Caetano (Co-Study)*

O Cantinho da Sónia  
*Sónia Pereira*

Prova cega: alimentação saudável  
*Inês Caetano (Co-Study)*

À descoberta do mundo das plantas  
*Pamela Sousa (Pharmácia das Ervas)*

Teatro de Marionetas  
*Dora Martinho*

**ESPAÇO ARTES**

Em colaboração com: **A Moagem**

**18 DE MAIO - SÁBADO**

Mosaico Comunitário  
*Lucy Jackson*

Mosaicos para crianças  
*Lucy Jackson*

Como plantar corações de musgo  
*Nuno Garcia Lopes*

À volta com o vime  
*Tânia Grazinas*

À Roda com o barro  
*Celestino Marques*

Iniciação à Manipulação de Marionetas  
*Nuno Fernandes*

Cantinho da Sónia  
*Sónia Pereira*

Workshop Fotográfico "Fotografia de Natureza"  
*Ricardo Santos*

Oficina de Tixas  
*Grupo Costura Criativa do SCOCs*

**19 DE MAIO - DOMINGO**

Iniciação à Manipulação de Marionetas  
*Nuno Fernandes*

Apresentação do livro "Habitar-me" e atividade  
de Mindfulness c/ a Autora

*Joana Sobreiro*

Mosaico Comunitário  
*Lucy Jackson*

Cantinho da Sónia  
*Sónia Pereira*

Workshop Fotográfico "Fotografia de Natureza"  
*Ricardo Santos*

Oficina de Tixas  
*Grupo Costura Criativa do SCOCs*

ACESSO COM BILHETE

**ZEN CHILL-OUT**

**18 DE MAIO - SÁBADO**

Das 18:30 às 22:00

Ecstatic Dance  
*Mushie*

Concerto Música Medicina  
*Neo One Eon & Rita Heartist*

Música c/ Piano  
*Bob Yonker*

ENTRADA GRATUITA ATÉ AS 19:30

**ESPAÇO  
SUSTENTABILIDADE**

**18 DE MAIO - SÁBADO**

Workshop Rotativo Criar um Mosaico com  
Materiais Reciclados e Naturais

*Lucy Jackson*

Workshop rotativo de encadernação c/ materiais  
reciclados

*Laura Quiroga*

Jogos p/ festas em madeira

*My Wood Tailor*

Workshop Horticultura Biológica c/ apresentação  
do livro

*Leonel Pereira*

Atelier Mão na Massa (Bio-Construção)

*Pedro Henriques*

Atelier prático de auto-descoberta rumo ao lixo  
zero

*Joana Castilho e Joana Ferreira*

**19 DE MAIO - DOMINGO**

Workshop rotativo de encadernação c/ materiais  
reciclados

*Laura Quiroga*

Jogos p/ festas em madeira

*My Wood Tailor*

Criação de mosaico comunitário inspirado na  
natureza e comunidade

*Lucy Jackson*

Workshop Horticultura Biológica c/ apresentação  
do livro

*Leonel Pereira*

Atelier Mão na Massa (Bio-Construção)

*Pedro Henriques*

Apresentação Projecto de Cultura de Cãhamo  
p/ produção de óleos terapêuticos

*Raízes da Vida (Nuno Lima e Marta Alexandra)*

Explorando o Bem-Estar: Diálogos sobre  
Abordagens Individuais e Coletivas em

Comunidades Urbanas e Rurais

*Convidados especiais a anunciar*



Compre aqui!

# DIA 18

## HORA ATIVIDADE

- 2 09:00 - 10:00 Meditação c/ Música  
*Mahara Liliana*
- 5 09:00 - 10:00 Chi-Kung Terapêutico  
*Nilde Mota*
- 3 09:00 - 10:00 Meditação - Conexão com o Ser  
*Cristina Dias*
- I 09:00 - 10:30 Passeio Interpretativo na Natureza  
*3OPORILINHA - Associação Sociocultural e Ambiental*

- 2 10:30 - 11:30 Constelações Sistêmicas em grupo  
*Sandra Portugal*
- 5 10:30 - 11:30 Viagem Sonora com Gongos e Taças Tibetanas  
*Ricardo da Costa*
- 3 10:30 - 11:30 Meditar com as Vibrações da Nossa Voz  
*Belinda Raitt*
- 4 10:30 - 11:30 Como as Barras de Access® te podem ajudar a ter relacionamentos mais saudáveis?  
*Cláudia Fidalgo*

- 2 12:00 - 13:00 Regresso à casa Mãe  
*Rui Martins*
- 5 12:00 - 13:00 Breathwork (em inglês)  
*Viktoriya Slobodchikova*
- 3 12:00 - 13:00 Numerologia  
*Elisabete Inácio*
- 4 12:00 - 13:00 Sos herbal - Um kit de primeiros socorros à base de plantas  
*Pamela Sousa*

## 13:00 - 14:30 Almoço

- 2 14:30 - 15:30 Equilíbrio dos Elementos: Harmonizando as Energias Internas e Externas  
*Karagan Griffith*
- 5 14:30 - 15:30 Hatha Yoga  
*Ricardo Costa*
- 3 14:30 - 15:30 Círculo de Luz  
*Fada da Luz - Vera Gonçalves*
- 4 14:30 - 15:30 Terapia Capilar Integrativa  
*Ana Té & Dj Sabrina Spellman*

- 2 16:00 - 17:00 Mandalar na Natureza  
*Cláudia Pereira*
- 5 16:00 - 17:00 Yoga  
*Ana Catarina Domingos*
- 3 16:00 - 17:00 Feng Shui Vivencial  
*Maria Mateus*
- 4 16:00 - 17:00 Viagem Cósmica  
*Diana Venusiana*

- 2 17:15 - 18:15 Cerimónia do Cacau  
*Elisabete Inácio + Cristina Dias*
- 5 17:15 - 18:15 Yoga Terapêutico Tibetano & Breathworking  
*Nuno Mergulhão*
- 3 17:15 - 18:15 Círculo da Rosa  
*L'Aura D'Alba*
- 4 17:15 - 18:15 Método ProCure Cicatrizes (MPC)  
*Ana Loureiro*

# MAIS DE 30 EXPOSITORES DE PRODUTOS NATURAIS, ARTESANAIS, LOCAIS E ALIMENTAÇÃO INTEGRATIVA

5

4

3

2

2

5

3

4

2

5

3

4

2

- 2 12:00 - 13:30 Cura dos Sete Tempos  
*Tereza Freitas*
- 5 12:00 - 13:00 Pilates  
*Adriana Senn*
- 3 12:00 - 13:00 Feng Shui Vivencial  
*Maria Mateus*
- 4 12:00 - 13:00 Viagem Cósmica  
*Diana Venusiana*

## 13:00 - 14:30 Almoço

- 2 14:30 - 15:30 Banho de Gongos  
*Sibylle Koelbl*
- 5 14:30 - 15:30 Técnica de Libertação Emocional (EFT)  
*Maria Santos*
- 3 14:30 - 15:30 Oráculo Astrológico  
*Alice Fernandes*
- 4 14:30 - 15:30 Shamanic Breathwork (em Inglês)  
*Dennis Breedijk*

- 2 16:00 - 17:00 Círculo da Rosa  
*L'Aura D'Alba*
- 5 16:00 - 17:00 Yin Yoga  
*Susan Catarine*
- 3 16:00 - 17:00 Círculo de Luz  
*Fada da Luz - Vera Gonçalves*
- 4 16:00 - 17:00 Workshop antistress  
*Tânia Castilho + Joana Ferreira*

- 2 17:15 - 18:15 Cerimónia do Cacau  
*Elisabete Inácio + Cristina Dias*
- 5 17:15 - 18:15 Full Moon Circle (em inglês)  
*Simona Schimanovich*
- 3 17:15 - 18:15 Círculo de Cura  
*João Carreira*
- 4 17:15 - 18:15 Banho de Floresta  
*Cristina Coutinho*

# DIA 19

## HORA ATIVIDADE

- 2 09:00 - 10:00 Meditação c/ Música  
*Mahara Liliana*
- 5 09:00 - 10:00 Chi-Kung  
*Joana Ferreira*
- 3 09:00 - 10:00 Meditação  
*Ricardo Costa*
- I 09:00 - 10:30 Passeio Interpretativo na Natureza  
*3OPORILINHA - Associação Sociocultural e Ambiental*

- 2 10:30 - 11:30 Regresso à casa Mãe  
*Rui Martins*
- 5 10:30 - 11:30 Viagem Sonora com Gongos e Taças Tibetanas  
*Ricardo da Costa*
- 3 10:30 - 11:30 Círculo de Cura  
*João Carreira*
- 4 10:30 - 11:30 O que é a Ativação da Consciência Multidimensional?  
*Cláudia Fidalgo*

- 2 17:15 - 18:15 Cerimónia do Cacau  
*Elisabete Inácio + Cristina Dias*
- 5 17:15 - 18:15 Full Moon Circle (em inglês)  
*Simona Schimanovich*
- 3 17:15 - 18:15 Círculo de Cura  
*João Carreira*
- 4 17:15 - 18:15 Banho de Floresta  
*Cristina Coutinho*



### Acesso Gratuito

Street Market (Comércio Local)

Street Food (Alimentação)

Espaço Sustentabilidade

Espaço Turismo

Espaço Artes

Massagens

Zen Chill-Out + Aldeias do Bem-Estar

### Acesso c/ Bilhete

1 2 3 4 5 Espaço Terapias

Espaço Kids