

LONGEVITY VITALY PLAN

2022 Sample

LONGEVITY

HEALTH & WELLNESS HOTEL
ALVOR · ALGARVE

	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
9h			Sun Salution	Stretching	Walk to Alvor Village	Walk along the Ria de Alvor	Sun Solution
10h	Walk to Alvor Village			Mobility			Meditation
11h	Meditation	Energetic Healing Workshop	Pilates		Pilates	Stretching	Walk to Alvor Market
12h		Astrology Workshop					Sunday Movie Session <i>* Please check time at the front desk/ Por favor verificar horário na receção principal</i>
14h30		Numerology Workshop					
15h	Pilates		Mindfullness Workshop	Yoga	Mindfullness Workshop	Yoga	
15h30		Crystal Healing Energy Workshop					
16h	Stretching		Yoga	Meditation	Stretching	Meditation	

Please note that activities are subject to change and rotation, as well as seasonal adjustments.
 Por favor note que as atividades estão sujeitas a alterações, rotação e ajustes sazonais.

Mindfulness Workshop

Sessão de Meditação Guiada, seguida de técnicas de meditação para a realização do Eu interior, combinadas com técnicas de respiração que ajudam a relaxar, rejuvenescer e revitalizar corpo, mente e alma para o dia-a-dia. Estas técnicas podem ser utilizadas no seu dia-a-dia, em qualquer lugar e hora.

Guided meditation session with different meditation techniques. All this combined will help you to relax, rejuvenate and revitalize your body and soul trough out the day. You can use them anytime and anywhere.

Yoga

É uma prática que envolve o bem-estar a todos os níveis: mental, físico, emocional e espiritual. Esta prática consiste na união do corpo e da mente ao que está à nossa volta.

It's an activity that involves wellbeing at all levels: mental, physical, emotional and spiritual. This activity unites the body and the mind.

Meditation

A meditação é normalmente utilizada para relaxamento e redução do stress. A meditação é considerada um tipo de medicina complementar mente-corpo. Pode produzir um profundo estado de relaxamento e uma mente tranquila.

Meditation is commonly used for relaxation and stress reduction. Meditation is considered a type of mind-body complementary medicine. It can produce a deep state of relaxation and a peaceful mind.

Pilates

A cura de cristais é uma técnica médica alternativa na qual os cristais e outras pedras são utilizados para curar doenças e proteger contra doenças. Os defensores desta técnica acreditam que os cristais actuam como condutas para a cura - permitindo que a energia positiva e curativa flua para o corpo. Crystal healing is an alternative medical technique in which crystals and other stones are used to cure ailments and protect against disease. Proponents of this technique believe that crystals act as conduits for healing — enabling positive, healing energy to flow into the body.

Energetic Healing

A medicina energética é um ramo da medicina alternativa baseada na crença pseudocientífica de que os curadores podem canalizar "energia de cura" para um paciente e produzir resultados positivos.

Energy medicine is a branch of alternative medicine based on the pseudoscientific belief that healers can channel "healing energy" into a patient and produce positive results.

Astrology/Numerology

Workshop

A astrologia é o estudo das estrelas e planetas no céu e a sua ligação com a vida na terra, enquanto a numerologia é o estudo dos números e como as vibrações dos números estão ligadas à vida.

Astrology is the study of stars and planets in the sky and their connection with life on earth while numerology is the study of numbers and how the vibrations of the numbers are connected to life.

Cristal Healing Therapy

A cura de cristais é uma técnica médica alternativa na qual os cristais e outras pedras são utilizados para curar doenças e proteger contra doenças. Os defensores desta técnica acreditam que os cristais actuam como condutas para a cura - permitindo que a energia positiva e curativa flua para o corpo. Crystal healing is an alternative medical technique in which crystals and other stones are used to cure ailments and protect against disease. Proponents of this technique believe that crystals act as conduits for healing — enabling positive, healing energy to flow into the body.

Stretching

Esta é uma aula focada na melhoria da flexibilidade e mobilidade do corpo, com intensidade baixa adequada a todas as pessoas.

This class focus on improve your mobility and flexibility with low intense exercises.