

# YOGA AND THE HARMONIZATION OF THE CHAKRAS



## TUDO É ENERGIA...

... e o ambiente idílico do Pine Cliffs Resort vai ajudá-lo a encontrar o seu equilíbrio. Ao longo desta experiência de 6 ou 8 dias, vamos estimular os sete chakras principais localizados em toda a coluna vertebral. Os Chakras são responsáveis pelo fluxo energético no corpo humano e a sua função principal é absorver prana (energia proveniente do Sol), metabolizá-lo, alimentar a aura do ser humano energeticamente e espiritualmente, emitindo energia para exterior.

- 5/7 Noites de acomodação no Pine Cliffs Ocean Suites
- Pequeno-almoço diário no Jardim Colonial
- Almoço e jantar diários no Zest
- 3/4 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras (60 min.)
- 3/4 Sessões de Respiração e Meditação (30 min.)
- 1 Massagem Abhyanga (80 min.)
- 1 Massage Detox (50 min.)
- 1 Massagem Facial de Cristais Ila (80 min.)
- 1 Massagem Tailandesa (exclusiva para o programa de 8 Dias)

# YOGA AND THE HARMONIZATION OF THE CHAKRAS



<b>Programa de 6 dias</b>	Nov. - Mar.	Abr. - Jun. / Set. - Out.
1 pax	1.627,00 €	2.107,00 €
2 pax	2.274,00 €	2.754,00 €

<b>Programa de 8 dias</b>	Nov. - Mar.	Abr. - Jun. / Set. - Out.
1 pax	2.227,00 €	2.899,00 €
2 pax	3.100,00 €	3.772,00 €