



RETIRO ESPECIAL DE BEM ESTAR BODY & MIND

MAIO & JUNHO 2022



Este Retiro Body & Mind na Costa de Prata de Portugal, irá ajudar a explorar o seu interior com a combinação perfeita destas atividades.

Aprenda ou melhore suas habilidades de Surf, relaxando e alongando seus músculos enquanto pratica posições de loga, relaxe a mente com uma meditação e controle a respiração com as técnicas de Apneia.

Adaptado a qualquer nível pois este retiro, é feito à medida dos nossos praticantes.

4 NOITES

MAIO : 735€ INDIVIDUAL / 920€ DUPLO
JUNHO : 755€ INDIVIDUAL / 940€ DUPLO

Alojamento e Pequeno-Almoço

1 Aula de Surf

1 Spa Massagem

1 Sessão de Yoga

1 Sessão de Apneia e Longe-Cote

1 Sessão de Meditação

7 NOITES

MAIO : 1215€ INDIVIDUAL / 1550€ DUPLO
JUNHO : 1240€ INDIVIDUAL / 1575€ DUPLO

Alojamento e Pequeno-Almoço

2 Aulas de Surf

1 Spa Massagem

2 Sessões de Yoga

1 Sessão de Apneia e Longe-Cote

1 Sessão de Meditação

1 Sessão de Medicina Chinesa Tradicional
