



> De 24 a 29 NOVEMBRO 2019 (5 noites) ou de 24 Novembro a 01 DEZEMBRO 2019 (7 noites)

RETIRO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

COM TÉCNICAS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Por Dr. Rui Pedro Loureiro e Gilberto Soares

Recuperar a saúde física, mental e emocional perdida pela agitação e estresse dos tempos modernos é um investimento necessário para garantir a longevidade e qualidade de vida. Para o efeito, o Sublime Comporta juntou-se ao Dr. Rui Pedro Loureiro – especialista de renome mundial em Medicina Tradicional Chinesa e Gilberto Soares – profissional de yoga certificado - para lhe proporcionar um Retiro totalmente focado em si e na sua saúde.



Durante estes dias, a sabedoria milenar e as técnicas mais atuais de diagnóstico encontram-se e exploram-se nas terapias integrativas e complementares - desde a acupuntura até a epigenética - para lhe proporcionar bem-estar. O programa é 100% personalizado após uma avaliação do seu estado de saúde. As sessões diárias de acupuntura e yoga são adaptadas a si. Neste Retiro incluímos tempo livre para relaxar em comunhão com a Natureza e desfrutar do cenário idílico do Sublime Comporta.

Aproveite para se mimar no nosso Spa e/ou realizar alguma das nossas atividades que temos para lhe propor. O programa inclui* alojamento com pequeno-almoço, almoços e jantares com opções saudáveis, e tratamentos médicos onde se inclui 1 teste epigenético, 1 sessão personalizada de acupuntura e yoga por dia.

Mime-se com uma semana totalmente dedicada à sua saúde e bem-estar.

O que você pode esperar - Desintoxique seu corpo, Re-energize, Alcance o Alívio do Estresse, Redefina seu Relógio Biológico e Durma Melhor, Equilibre Suas Emoções, Administre a Dor.

INCLUI

- > 1 Completo Teste Epigenético e resultado.
- > Diagnósticos/ Consultas.
- > 5 ou 7 Almoços.
- > 5 ou 7 Jantares.
- > 4 ou 6 Tratamentos Personalizados de Acupuntura.
- > 10 ou 14 aulas de Yoga em grupo (2 horas por dia de aulas de grupo).
- > 1 hora de aula personalizada individual de Yoga.
- > 1 Workshop de Culinária Saudável com Chef Tiago Santos e equipa.
- > Dieta Personalizada de acordo teste epigenético.
- > 1 Workshop sobre Chás.
- > 2 ou 3 Massagens Corporais Completas por pessoa.
- > Acesso livre às facilidades do Spa e ao Ginásio.

No espírito da Medicina Chinesa, todas as aulas de Yoga se concentrarão no equilíbrio de diferentes órgãos (Rim, Fígado, Coração, Estômago e Pulmão), bem como as emoções (Medo, Raiva, Alegria, Suspiração, Tristeza).

Os 2 dias extras do retiro de 7 dias serão focados na Sexualidade. Tempo livre para atividades de lazer de sua preferência. Todas as atividades deverão ser reservadas e pagas com antecedência. Atividades recomendadas pelo hotel: aulas de Tênis e/ou Padel na propriedade; Prova de vinhos de alguns dos melhores vinhos de Portugal proporcionadas pela nossa experiente equipa de sommelier; Tours de Buggy pela Comporta; Passeio a Cavalos pelas dunas de areia, arrozais e praias desertas ou para ver a comunidade local de golfinhos roazes do Sado ou comunidade local residente.

CONDIÇÕES

> **5 NOITES** > 2.615,00 € por pessoa em quarto individual e 2.095,00 € por pessoa em quarto duplo.

> **7 NOITES** > 3.591,00 € por pessoa em quarto individual e 2.863,00 € por pessoa em quarto duplo.

Reservas deverão ser realizadas até dia 1 de Novembro de 2019.

Para mais informações por favor contactar através do email: events@sublimecomporta.pt



SOBRE DR. RUI PEDRO LOUREIRO

Onde sabedoria antiga e diagnósticos contemporâneos se encontram. Explore terapias alternativas de cura, da acupuntura à epigenética.

Dr. Rui é Licenciado pela Universidade de Medicina Chinesa de Chengdu – China, Pós-graduado em Acupuntura Estética pelo CMIR/ACUMEDIC – Londres e pela Universidade de Pequim – China, e conta com uma especialização pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Porto. O Dr. Rui Pedro é um especialista em diagnóstico. Trabalhou num hospital na China, em clínicas em Londres e Portugal e atualmente é o responsável pelo departamento de acupuntura e medicina chinesa do hospital de St. Louis em Lisboa e é o diretor clínico da Clínica Cura Pura – Aveiro. Com mais de 20 anos de prática clínica, é um apaixonado dedicado pela área e um estudante/investigador do conhecimento milenar da Medicina Chinesa.

SOBRE GILBERTO SOARES

Gilberto Soares nasceu no Porto a 41 anos atrás. Aos 26 iniciou sua prática de yoga pela primeira vez e não parou mais. Em 2009, completou seu curso de Instrutor de Yoga no Studio Nataraja (Brasil). Gilberto Soares leciona há 10 anos. Ele participou de mais de 20 cursos de treinamento em massagem e Ayurveda. Em 2013 concluiu o Mestrado em Terapia e Consultoria Ayurvédica em Portugal e na Índia. Ministra cursos, retiros e treinos em variadas áreas do Yoga, Ayurveda e Massagem.