

# Comemoração Dia da Mulher 2017



**Dia:** 8 de Março

**Hora:** 19h30

**Local:** Museu Municipal

**Atividade:** Sessão Massagem Partilhada com Camille Farge

Benefícios da massagem partilhada e automassagem, dicas para uma boa massagem e aprender a conhecer o corpo.

**Dia:** 9 de Março

**Hora:** 19h30

**Local:** Museu Municipal

**Atividade:** Aula de yoga com Jamie Patten

Conjunto de exercícios físicos saudáveis que estimulam a meditação, espírito, corpo e mente. Ajuda a controlar emoções, pensamentos, sentimento e melhora a concentração e tranquilidade. Exercícios de fortalecimento da força e desenvolvimento da flexibilidade.

**Dia:** 10 de Março

**Hora:** 19h30

**Local:** Casa do Povo das Lajes

**Atividade:** Aula de Fitness com Sara Rosário

Aula de grupo que tem como objetivo atingir os níveis de actividade física indicada para a saúde e potenciar o aumento dos índices de motivação, autoestima e satisfação pessoal.

**Dia:** 11 e 12 de Março

**Hora:** 16h00

**Local:** Casa do Povo das Lajes

**Atividade:** Workshop Dança Nia com Beatriz Teves Oliveira

Aprender a despertar a essência feminina e conhecer os Padrões de Movimento. Abrir a consciência individual e colectiva aprendendo a incorporar as 9 qualidades energéticas da técnica Nia.

**Dia:** 12 de Março

**Hora:** 18h00

**Local:** Casa do Povo das Lajes

**Atividade:** “Os Segredos da Nutrição para a Mulher” com Cláudia Pereira

Compreender de que forma a nutrição influencia a mulher. Aprender a comer para melhor escolher.

**Encerramento:** Lanche Partilhado

**Organização:**



**Apoio**  
Casa do Povo  
Lajes das Flores

**Inscrições/Informações:**

[www.cmlajesdasflores.pt](http://www.cmlajesdasflores.pt)  
[geral@cmlajesdasflores.pt](mailto:geral@cmlajesdasflores.pt)

292 590 800