



New year, New me @ AlmaLusa Comporta

com Bárbara Taborda | 28 de dezembro a 1 de janeiro

Retiro “New year, new me”

Este **programa exclusivo de 4 noites**, orientado pela conceituada wellness coach portuguesa Bárbara Taborda, oferece uma viagem transformadora na deslumbrante Comporta.

Um novo ano está prestes a começar trazendo consigo a oportunidade perfeita para se transformar numa versão mais saudável e feliz!

Este é o momento ideal para desintoxicar o corpo e a alma, trabalhar na nossa melhor versão e aprender a cultivar saúde, bons relacionamentos e abundância em todas as áreas da vida.

No nosso retiro de Ano Novo, na deslumbrante Comporta, vamos mergulhar no verdadeiro conceito de "slow aging" e aprender a aplicá-lo no dia-a-dia para vivermos com mais energia e harmonia. Vamos libertar-nos de padrões e pesos que já não fazem sentido, para abraçar com leveza e confiança as mudanças do novo ano.

Ao longo de cinco dias, terá a oportunidade de se reconectar com o seu corpo, mente e espírito, enquanto mergulha no **ambiente natural e sereno da Comporta**. Este programa foi concebido para revitalizar e melhorar a sua qualidade de vida, equilibrando o sono, melhorando a concentração e os níveis de energia. Dê as boas-vindas ao novo ano com uma versão renovada de si mesmo.

Nota: As praticas de yoga e meditação são acessíveis a todos.

Limitado a apenas 15 vagas!





Conheça Bárbara Taborda

Bárbara Taborda é uma proeminente especialista em bem-estar e felicidade, conhecida como #wellfluencer. Com formação em marketing e comunicação, tornou-se uma das principais consultoras em saúde e estilo de vida. Durante quase uma década, foi apresentadora do programa “A Be My Guest”, na televisão nacional.

Há nove anos, Bárbara mudou o seu foco para a saúde, fundando a Bslow - Slow Aging, Slow Living, Slow Down. Esta plataforma oferece mentoria, workshops, retiros e consultoria, e dirige também a revista digital **bslow**.

Desenvolveu o método Slow Aging, que promove rotinas saudáveis para melhorar a produtividade, a saúde e a felicidade, centrando-se no corpo, na mente e na alma.

É também autora dos livros “Slow Aging” e “Saúde na Ponta do Garfo” e apresentadora do podcast “Slow Talks”.

Wellness Leader Portuguesa do evento mundial, World Wellness Weekend.

Além disso, é professora certificada de ioga e coach de bem-estar, dedicada a ajudar as pessoas a ter uma vida equilibrada, saudável e plena.

Espreite o **Instagram** da Bárbara!

28.12.2024

16:00

Check-in

Chegar, instalar-se e relaxar!

17:00

Cerimónia de abertura

Comece o seu programa em grande com um círculo intimista para começar a abrandar o ritmo.

19:30

Jantar de boas-vindas

concebido pela Bárbara





29.12.2024

09:30

Infusão desintoxicante
Sessão de yoga e meditação

11:00

Brunch
concebido por Bárbara

14:00

Passeio de bicicleta meditativo
até ao Cais Palafítico da Carrasqueira

16:00

Lanche nutritivo e tempo livre

18:00

Meditação & Terapia de som

19:30

Jantar desenhado por Bárbara



30.12.2024

09:30

Infusão revigorante

Sessão de yoga reparadora e meditação

11:00

Brunch saudável

14:00

Caminhada e exercícios “mindful” na praia

16:00

Lanche saudável e nutritivo

18:00

Terapia multidimensional transformadora

19:30

Jantar

seguido por poderosa **meditação do fogo** (aberto ao público)

31.12.2024

09:30

Infusão energizante

Sessão de yoga e meditação rejuvenescedora

11:00

Brunch nutritivo

13:30

Workshop inspirador “Ano novo, novo eu ”

15:00

Lanche nutritivo

16:00

Passeio a cavalo na praia

por Cavalos na Areia

Prepare-se para a festa de Ano Novo!



31.12.2024

19:30

Cocktails

**Festa especial de Ano Novo
Jantar de Gala**

Ritual mágico do Círculo de Fogo

Uma cerimónia exclusiva para libertar
o passado e manifestar o novo

Se quiser ver a nossa
opção de **menu vegetariano**,
por favor contacte-nos em
info.cp@almalusahotels.com

Réveillon

31 de dezembro no Library Bar às 19h30

cocktail de boas-vindas

Ostras ao natural

Mini cones de tártaro de atum

Croquetes de rabo de boi

Blinis baba ganoush

★★★★★

Foie gras, brioche maçã verde e licor de ginga

Bisque de Santola, algas frescas e lima kaffir

Garoupa da costa braseada, puré de cebola,
batata confit, beurre blanc e caviar

Entrecôte, trufa, aipo, boletos e jus de moscatel

Chocolate branco, lascas ouro, pistachio e lichia

★★★★★

Após a meia-noite

Seleção de queijos e enchidos Alentejanos

Cesto de pão Alentejano

Mini pregos de novilho

Doçaria tradicional

Harmonização de vinhos, águas, refrigerantes, cafés e
champanhe à meia-noite incluídos

Bar aberto (da meia-noite às 2h) com uma
seleção de bebidas AlmaLusa



01.01.2025

09:30

Infusão refrescante

Primeira sessão de yoga e meditação do ano

11:00

Piquenique relaxante e nutritivo na praia

Ritual de intenções de ano novo

14:00

Cerimónia de encerramento

Check-Out

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3, 7580-652 Comporta, Portugal

Reservas

Pode reservar diretamente connosco através de reservas.cp@almalusahotels.com

E-mail geral

info.cp@almalusahotels.com

Número de telefone

(+351) 265 098 600