



Uma oportunidade especial
para transformar a estagnação
em energia vital com **Paula Vibert**

ENERGY & JOY

SÁBADO 27 DE SETEMBRO das 10h00 às 18h00

DETOX PARA ALEGRIA E ENERGIA RADIANTE

- Sinta-se forte, física e mentalmente, e recupere o controlo sobre a sua vida
- Alivie dores crónicas e desconforto geral com um protocolo físico e alimentar específico
- Descubra os três hábitos mais poderosos para reduzir o stress e a ansiedade
- Sinta serenidade mental e relaxamento físico profundo
- Desfrute de maior alegria e vitalidade no seu dia-a-dia

"... After my sessions with Paula, I started to feel my body realign itself in different ways, to feel more flexible and stronger. And my yoga practice also improved. With her keen attention and expertise, Paula helped me to better locate those problematic areas in my body and how to release my chronic pains."

Megan Justus, Yoga Teacher, Ontario, Canada



PAULA VIBERT

Especialista em detox, redução da dor e do stress, Professora de yoga, Mentora e coach de bem-estar físico, mental e espiritual

Paula Vibert dedica-se a ajudar as pessoas a recuperarem a sua alegria de viver, a reencontrarem o equilíbrio físico, mental e emocional e a sentirem-se em plena forma.

Confrontada com algumas situações difíceis na sua vida, e curiosa por resolver as suas múltiplas alergias, através dos seus anos de estudo e pesquisa, a Paula criou um sistema de diretrizes simples e poderosas que a ajudaram a recuperar a sua saúde, a sua vitalidade e alegria pela vida.

Paula Vibert é diplomada em Yoga e Meditação pela Kripalu School of Yoga, EUA, desde 2002 e também é licenciada em Direito.

Inscrição: 67 euros

Early Bird: 47 euros (inscrições até quarta-feira, 24 de Setembro)

* Aos preços apresentados, acresce o IVA à taxa legal em vigor

Local do workshop: Villa Helena

Travessa da Escola Araújo, 24 1050-142 Lisboa

Tels: 211 350 871 / 914 520 831

info@villahelena.net www.villahelena.net

