



Uma oportunidade especial
para transformar o stress em serenidade
com **Paula Vibert**

ENERGY & JOY

SÁBADO 29 DE NOVEMBRO das 10h00 às 17h30

MENOS STRESS, MAIS ALEGRIA E ENERGIA

- 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

"A Paula ensinou-me a meditar e nesse processo ajudou-me a descobrir de que maneira o corpo e a mente se condicionam reciprocamente. A Paula tem uma forte intuição emocional, o seu estilo de comunicação é caloroso mas directivo e alegre. Este investimento pessoal num trabalho regular de longo prazo desta natureza deixou em mim marcas positivas e enraizou hábitos que me trouxeram uma maior paz interior, serenidade e auto-conhecimento. A Paula é muito especial".

Carlos Monteiro, Gestor, Porto, Portugal



PAULA VIBERT

Especialista em 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

47 euros (para inscrições até sábado, 22 de novembro)

Desconto de 15% para associados Montepio

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

Local do workshop: Atmosfera M

Rua Júlio Dinis, 160 - 6º Piso. 4050-318 Porto

Tels: 220 004 253

Para inscrições e informações, contacte:

Paula Vibert - telm: 963 986 855 | paula@paulavibert.com

