



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

# ENERGY & JOY

**SÁBADO 13 DE DEZEMBRO** das 10h00 às 18h00

**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**

**Inscrição: 67 euros**

**47 euros** (para inscrições até segunda feira, 08 de dezembro)

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:

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



**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.



**atmosfera m**  
UM ESPAÇO PARA VIVER E CRIAR

Montepio

