

LONGEVITY GESTÃO DE STRESS E PREVENÇÃO DE BURNOUT por Conceição Espada

DURAÇÃO MÍNIMA 6 noites

Conceição Espada é uma das grandes especialistas em Gestão de Stress portuguesas. Criou o seu próprio modelo de Gestão de Stress Holístico e tem três livros publicados – “Manual de Gestão de Stress para Empresas”; “Gerir o Stresse em Tempos de Crise”; e “Estoy Ex-Stressada”. Durante o seu percurso profissional, Conceição foi Guest Lecturer no Master in Finance da Católica Lisbon School of Business & Economics, com um módulo de Gestão de Stresse. Foi participante no programa de mentoring Connect to Success - Powered by US Embassy Lisbon, em Portugal. Licenciada em



+351 282 248 890 . reservations@longevityalvor.com
longevityalvor.com

LONGEVITY
HEALTH & WELLNESS HOTEL
ALVOR · ALGARVE

LONGEVITY GESTÃO DE STRESS E PREVENÇÃO DE BURNOUT por Conceição Espada

DURAÇÃO MÍNIMA 6 noites

Turismo, foi também diretora de uma revista de turismo durante 10 anos. No entanto, após uma experiência de quase morte, alterou o seu rumo profissional, e durante os últimos 25 anos, Conceição praticou Chi kung e meditação. Trabalhou com o seu próprio modelo com base em Chi kung e meditação com crianças com transtornos do espectro autista e suas famílias. Aprendeu Meditação Transcendental do Som Interior com Deepak Chopra e mais de 15 anos de meditação budista com S.S. Dalai Lama e rinpoches tibetanos, tendo passado longos períodos no Tibete. Participou na organização da

visita de Sua Santidade, o Dalai Lama, a Lisboa em 2007. Foi a organizadora da primeira Meditação Pública pela Paz no Mundo, no início da Guerra do Iraque. Conceição também estudou e praticou Healing Energético durante 5 anos na Fundação de Martin Broffman. Conceição integrou ainda um grupo de estudo com médicos, homeopatas e psicólogos para realizar diagnósticos através da consciência.

. Acesso ao circuito Detox & Relax (Sauna Infravermelhos, Hammam, Fonte de Gelo, Sala de Sal Epsom, Duche Sensações, Sala de Relaxamento, Caminho de Relaxamento, Piscina Interior Aquecida Detox, Piscina Interior de Sensações de Relaxamento)

. Acesso ao Longevity Vitality Plan com atividades de grupo diárias – Exemplo de atividades: yoga, pilates, alongamentos, treino do core, tone & fit, jump, fitball, caminhadas, entre outras**

. Acesso ao ginásio**

. Infusões Longevity, água alcalina com ph 9,5 e óleo essencial de aromaterapia

. Programa de Saúde e Bem-estar:

/ 1 Consulta de Nutrição para Gestão do Stress

/ 1 Sessão Osteopatia para Gestão do Stress ou 1 Sessão Microfisioterapia para a Gestão do Stress

/ 1 Sessão Medicina Tradicional Chinesa ou 1 sessão Medicina Integrativa

/ 1 Sessão de Flutuário

/ Sessões Gestão Stress Holístico CME - 2 horas por dia x 5 dias

LONGEVITY GESTÃO DE STRESS E PREVENÇÃO DE BURNOUT por Conceição Espada

DURAÇÃO MÍNIMA 6 noites

Sessões Gestão Stress Holístico CME:

- . Sintomas, Causas. Arquétipos de resposta ao Stress, encontrar próprio Ritmo;
- . Chikung – Arte milenar oriental ligada a MTC, em que se aprende diversos exercícios ou de relaxamento ou de energização (fórmula para aplicar na vida quotidiana);
- . Respiração consciente e seus efeitos no Organismo e na Mente;
- . Técnicas de Meditação para gerir o Stress – diferentes técnicas, o que é, como e quando?
- . Stress e o Tempo, Urgência e Prioridade;
- . Stress como Adição;
- . Padrões comportamentais, e Linguagem Utilizada;
- . Stress e Criatividade;
- . Reequilíbrio Energético – dos sintomas para a causa;

LONGEVITY GESTÃO DE STRESS E PREVENÇÃO DE BURNOUT por Conceição Espada

DURAÇÃO MÍNIMA 6 noites

2.036,00 EUR p.p.
(não inclui alojamento)

Check-in – efetuado aos domingos | Check-out – efetuado aos sábados

**Sujeito a pré-reserva ao check-in e limitado ao número de utilizadores

Preço em euros por pessoa, incluindo IVA à taxa em vigor, válido para 2020. O preço do programa não inclui alojamento. Sujeito a disponibilidade no ato da reserva. Não acumulável com outras ofertas ou promoções oficiais. As inclusões do programa são indivisíveis e não - reembolsáveis. Após confirmação por escrito do seu programa de saúde e bem-estar pelo nosso departamento de reservas, as alterações às inclusões dos programas estarão sujeitas a uma sobretaxa. As atividades do Longevity Vitality Plan estão sujeitas a alterações e ajustes sazonais. Idade mínima para o programa: 16 anos. Cancelamento gratuito até 72 horas antes da chegada. Todas as reservas e cancelamentos devem ser solicitados por escrito por e-mail. Os prazos das políticas de cancelamento só são válidos dentro do fuso horário de Lisboa (GMT 00:00) horário de expediente (9h às 18h). Todas as informações contidas neste documento podem ser alteradas sem aviso prévio.

+351 282 248 890 . reservations@longevityalvor.com
longevityalvor.com

LONGEVITY
HEALTH & WELLNESS HOTEL
ALVOR · ALGARVE