

Troque o seu tapete de yoga, por uma prancha

Foto David Coelho

YOGA



Troque o seu tapete de yoga, por uma prancha de *paddle board* e... aventure-se!

Yoga *paddle board*

Desde abril de 2016 é possível desfrutar de uma estadia no Villa Prana, tendo acesso a 5 quartos climatizados com capacidade total para alojar 20 pessoas, com casas de banho partilhadas, assim como, cozinha, sala de estar comum e uma confortável zona exterior. Para grupos estão disponíveis pacotes especiais com serviços diversos. O Villa Prana está situado no centro da cidade de Portimão, perto das praias, transportes, centros comerciais e supermercados, restaurantes, campos de ténis e golfe, etc.

Por SÍLVIA DUARTE *

Foto David Coelho





Foto David Coelho



Foto David Coelho

O Villa Prana passado 4 meses de existência resume-se a uma experiência extraordinária, tanto ao nível do *studio*, onde lecionamos as aulas de yoga e pilates, com a variação de pilates clínico, onde procedemos a tratamentos e massagens, assim como, consultas de medicina ayurvédica e acupunctura. Por outro lado a *guesthouse* tem sido uma constante aprendizagem no sentido de servir os nossos hóspedes com conforto e qualidade, proporcionando uma experiência a repetir. A *guesthouse* teve como sua abertura, o retiro de toga com o Professor Pedro Kupfer, com a participação de 17 alunos. Passado este tempo, unimos esforços com outras marcas, entre elas a IODO - Surfing Gear e o Kalu Beach Bar. Neste início de junho retomamos as aulas regulares de yoga paddle, na Praia Grande, em Ferragudo, como já vem sendo hábito todos os anos. **Aos sábados, pelas 9h30 iniciam-se as práticas** que poderão ser reservadas através dos contactos 917 734 087 – 282 461 115.

AULAS DE YOGA PADDLE

Em 2013, dei início à prática de yoga *paddle board*, na Praia Grande, em Ferragudo, a convite do Kalu Beach Bar,

por Teresa Vinagre e o Arnaud Van Der Dussen (Campeão nacional de *Kite Surf* e vencedor de *Stand Up paddle* Algarve 2012), sendo pioneiros da mesma.

Este é o 4º ano consecutivo que o yoga *paddle board* saúda o verão na Praia Grande. A fusão entre o yoga e o *paddle board*, visa plenitude e o desafio através da construção de asanas (posturas) em cima da prancha. **Um desafio inovador para o período estival.** Troque o seu tapete de yoga, por uma prancha de *paddle board* e... aventure-se! A oportunidade de mudar a rotina e o meio ambiente da sua prática de yoga. O yoga consiste na união e equilíbrio entre o corpo e a mente com exercícios de respiração, posturas, meditação e, da perfeita integração com o mundo exterior. Assim, funde-se o ambiente ideal para o yoga *paddle board*. O elemento da água em movimento irá trabalhar e melhorar o seu equilíbrio e concentração e exigir a ativação dos seus estabilizadores musculares. Este trabalho de mente e corpo irá aprimorar o seu 'todo'. Vai ficar mais forte, mais focado, superar o medo e o sentir que domina a sua prancha, o seu mundo naquele momento. **Se cair, só tem de desfrutar e refrescar-se na água.** O facto de estar

em contacto com a Natureza, absorver os raios solares da manhã, onde a concentração de energia (*prana*) é maior e mais saudável, da qual irá potenciar a sua absorção, irá revigorá-lo e acalmá-lo. Esta prática destina-se a um público bastante abrangente. Desde crianças à terceira idade, dependendo da condição física de cada um, pois há sempre uma forma, um caminho para praticar, passando por variantes

mais ou menos intensas. **Acolha novos ambientes, novos desafios, novas emoções à sua forma de estar na vida.** Respire, olhe em redor, observe os peixes e... pratique yoga *paddle board*! 🌸

(*) www.villaprana.pt

www.silviaduarte.info

studio@villaprana.pt

guesthouse@villaprana.pt

Fusão entre terapias e práticas e o alojamento local

O Villa Prana - *Guesthouse & Therapies*, localizado em Portimão, abriu ao público a 25 de janeiro, fruto de um conceito idealizado por Sílvia Duarte e David Coelho, e apoiado na fusão entre terapias e práticas e o alojamento local/*guesthouse*. Este espaço está dotado de sala de práticas, gabinetes de massagens e uma confortável *guesthouse* pautada pelo bom gosto e atenção aos seus hóspedes.

As terapias presentes no Villa Prana são predominantemente orientais, entre elas o ayurveda, shiatsu, tui na ou acupunctura, no entanto, a terapia de *bowen*, reflexologia podal ou drenagem linfática são uma aposta importante.

Além das terapias, a fase do diagnóstico revela-se como importantíssimo na fase de promover o bem-estar, onde a medicina ayurvédica, feng shui, yogaterapia e macrobiótica se encontram aliadas.

As aulas de yoga, pilates, pilates clínico, pilates para grávidas, técnicas de relaxamento, yoga nidra, meditação com taças tibetanas, entre outros tipos, yoga para crianças, fazem parte do leque de práticas presentes no horário semanal.