

Terapias e bem-estar

Villa Prana – Therapies & Guesthouse, abriu portas em Portimão



VILLA
PRANA
THERAPIES & GUESTHOUSE

Se procura um espaço calmo e apaziguador e que tenha um vasto leque de atividades que promovam o bem-estar, saiba que o *Villa Prana – Therapies & Guesthouse* é o local ideal para si. Este maravilhoso espaço está localizado na Avenida Miguel Bombarda, nº 5, no centro da cidade de Portimão, a escassos metros da zona ribeirinha, assim como das várias praias existentes. Convidativo, não acha?

Por TÂNIA MARTINS



Sílvia Duarte é professora de yoga, pilates e de meditação com taças tibetanas. Recentemente, a terapeuta inaugurou o *Villa Prana* e contou com o apoio incondicional do companheiro, David Coelho.

O *Villa Prana* é um espaço onde se verifica a fusão entre alojamento local, práticas e terapias num só edifício, em ambiente urbano, mas com a calma e conforto exigidos, além do ambiente familiar que o mesmo proporciona.

«Este espaço nasceu a partir da necessidade de promover o bem-estar e a saúde na comunidade. A procura assim o exigiu, acreditando que o *Villa Prana* poderá ter a capacidade de resposta à mesma. Esta é a nossa missão», diz-nos Sílvia Duarte e David Coelho, os impulsionadores deste projeto.

O espaço contempla um vasto leque de atividades, tais como yoga, pilates/clínico e grávidas, técnicas de respiração, meditação e yoga para crianças. Na vertente terapêutica, a oferta

é bastante abrangente, desde a medicina ayurvédica, terapia de *bowl*, feng shui, acupuntura, shiatsu, macrobiótica, entre outras. O horário compreende entre as 8h e as 22h.

O *Villa Prana* está disponível para o público em geral, como alojamento local - *Guesthouse*, terá pontualmente retiros urbanos onde a sala de práticas, gabinetes de massagem e terapias se conjugam. Além do referido, a cozinha macrobiótica estabelece a ligação entre estas vertentes. Assim, o **rejuvenescimento tanto corporal, mental e espiritual é possível em ambiente citadino.**

Para inscrição nos eventos ou atividades disponíveis no horário semanal, solicita-se que use os contactos de *e-mail* ou telefónicos. ●

Retiro de yoga, em abril, com o professor Pedro Kupfer

O *Villa Prana - guesthouse & therapies*, recebe, pela 1ª vez, na cidade de Portimão, o Professor Pedro Kupfer para um retiro de yoga, intitulado de *Ásana e Pranayama*, de **8 a 10 de abril**.



Este retiro terá a opção de ser residencial ou não, consoante a localização geográfica dos interessados.

Aliado ao retiro, decorrerá uma sessão de yoga nidra aberto à comunidade, a ter lugar no dia 8 de abril, pelas 18 horas, pelo que deverá ser efetuada inscrição prévia (para mais informações, consulta de preços ou inscrições, contacte studio@villaprana.pt ou 918 457 657 / 926 372 366).

Para conhecer mais sobre Pedro Kupfer, poderá consultar os *links* abaixo.

www.yoga.pro.br

www.facebook.com/pedrokupfer

www.soundcloud.com/pedrokupfer