



Data: 06.01.2021

Título: UMA EXPERIÊNCIA DE FOREST THERAPY

Pub:

SÁBADO

Tipo: Revista Nacional Semanal

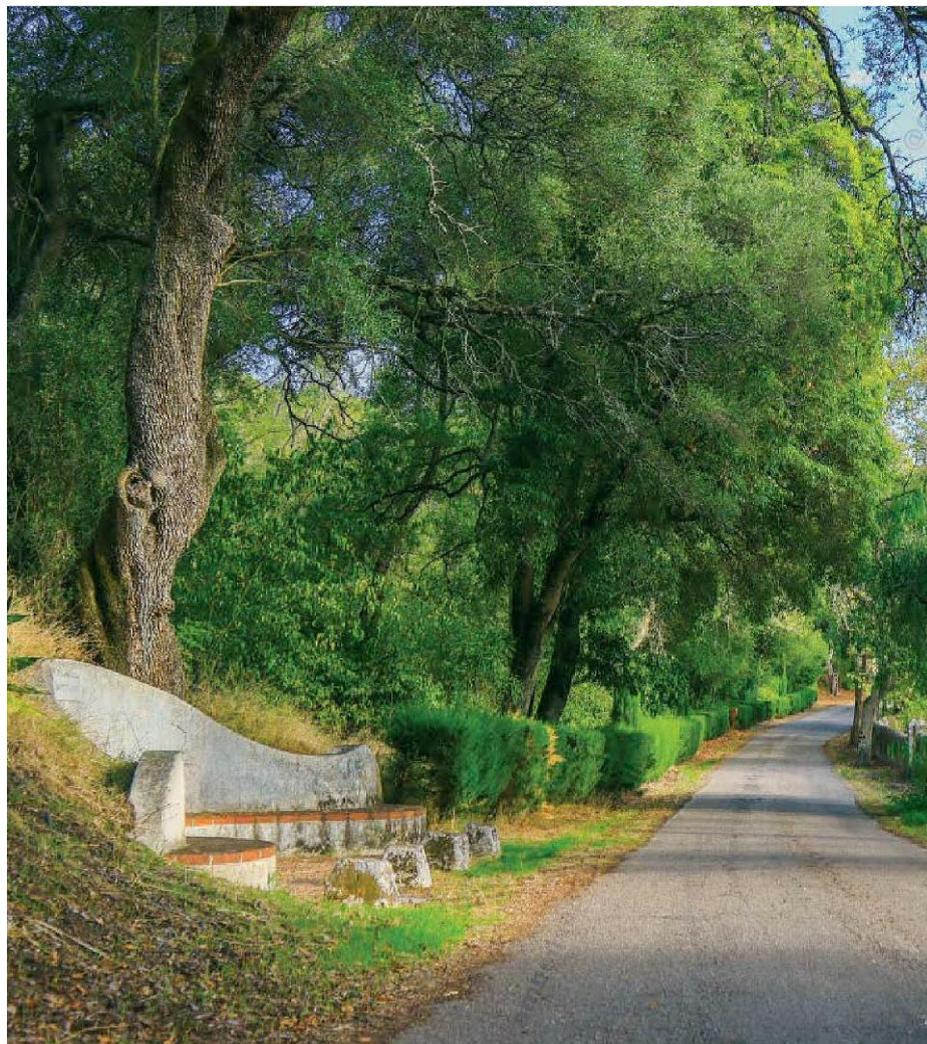
Secção: Nacional

Pág: 94;95

QuickCom
comunicação integrada

UMA EXPERIÊNCIA DE FOREST THERAPY

A LisbonWeek vai iniciar o ano com experiências pela natureza. A 9 e 10 de janeiro, o Instituto Superior de Agronomia (ISA) vai abrir as portas para um passeio meditativo com a Renature (um projeto de retiros e de relação com a natureza). Esta experiência de Forest Therapy, inspirada na prática japonesa de Shinrin-Yoku (receber a floresta através dos sentidos), resume-se bem numa série de exercícios de recuperação de uma relação mais consciente com a natureza, o que promove, garantem os seus adeptos, o equilíbrio do sistema nervoso. Dito de outro modo, por €15 (com quatro horas de parque pago) poderá fazer "um passeio suave e guiado" de duas horas pelo Instituto Agronomia como nunca o viu.



Área: 369cm² / 42%

FOTO Tiragem: 100.000

Cores: 4 Cores

ID: 7028459



Data: 06.01.2021

Titulo: UMA EXPERIÊNCIA DE FOREST THERAPY

Pub:

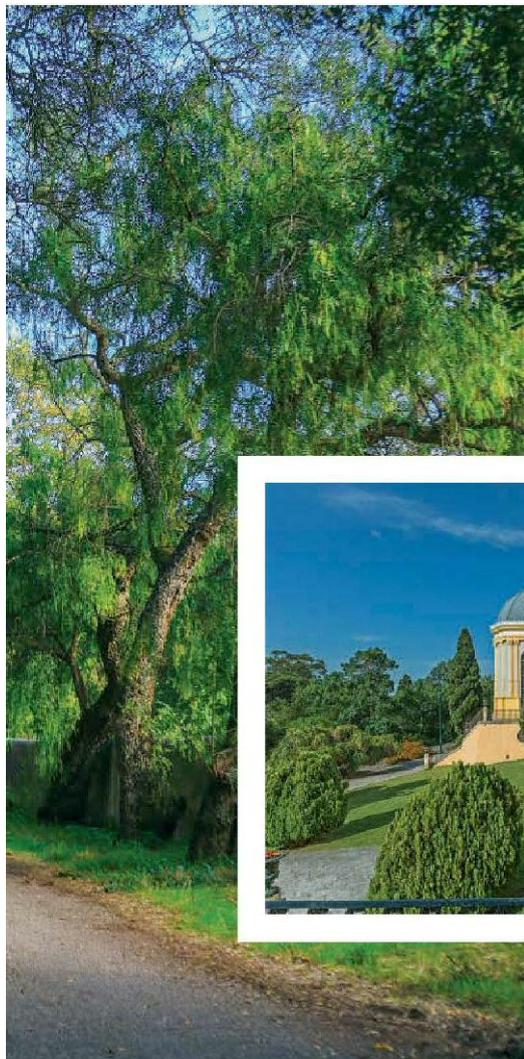
SÁBADO

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 94;95



A reconexão com a natureza é o objetivo deste passeio meditativo de duas horas



O encontro para o passeio será no Pavilhão de Exposições e está marcado para as 10h

Área: 369cm² / 42%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7028459