

SERVIÇOS DE BEM -ESTAR

Meditação e Yoga Terapêutico

FILIPA
Espada



SELF CARE



*Sou a Filipa, Terapeuta de Bem-Estar.
A energia que mais me define é o Amor!*

FILIPA
Espada

BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

Tenho formação em Meditação, Yoga, Yoga Terapia, Reiki, Thetahealing e Health Coach, através destas ferramentas levo até ti saúde e um cuidar de ti com Amor num bem-estar em sintonia com a tua essência.

Vivo na simplicidade de ser feliz por me amar como sou, me cuidar e me acolher na largura de um auto abraço quentinho cheio de Amor.

Acolher, aceitar e cuidar da minha fragilidade mas também da minha força e coragem, ser colada na dor e gargalhada na alegria, dar-me tempo e seguir o meu ritmo, abraçar imensamente o universo com Fé.

Acredito profundamente no Amor e confio no Universo, acredito que todos nós temos um propósito na vida, que cada caminho é um percurso de aprendizagem e que a Bondade e Gratidão nos levam a caminhos mais felizes! Vivo um dia de cada vez, com Simplicidade e Calma. Sinto ser importante sabermos cuidar de nós, sempre com muito Amor e Carinho.

FILIPA
Espada

W
A
C
O
L
H
O
S

CUIDA DE TI

Nestas sessões o foco é o bem-estar físico e emocional e aprender a cuidar de nós próprios através de uma presença com Amor. Estas sessões promovem a um maior relaxamento num cuidar em sintonia com o nosso sentir e a nossa alma. Conexão ao nosso bem-estar interior, maior Paz e Serenidade ao corpo e à mente.

O Yoga promove equilíbrio entre o corpo e a mente, proporcionando um bem-estar geral. Faz parte da nossa essência e da nossa consciência sabermos cuidar de nós e o Yoga é uma extraordinária ferramenta ao nosso alcance.

A Meditação ensina-nos a enraizar, a estarmos presentes no aqui e agora, a estarmos em contacto com a realidade, com tudo o que ela traz. A vida não é fácil e recorreremos a muitas estratégias de fuga do desconforto. Através da prática da meditação aprendemos simplesmente a estar com o que nos acontece sem tanto sofrimento.



SERVIÇOS

01 *Meditação*

02 *Yoga e Meditação* *Sessões de grupo*

03 *Yogaterapia* *Sessões personalizadas*

*SESSÕES DE RELAXAMENTO
E BEM-ESTAR
COM ACOMPANHAMENTO
PERSONALIZADO.*

*SESSÕES INDIVIDUAIS, A PARES,
GRUPOS OU EM FAMÍLIA.*



1 – MEDITAÇÃO

Sessões de Meditação que nos conectam de uma forma mais consciente à respiração.

Cuidar da respiração traz saúde e serenidade à mente.

Abraça o teu caminho com maior bem estar, respira com consciência, cuida, ama e escuta o teu coração!



2 – YOGA E MEDITAÇÃO

Sessões de grupo.

Com alongamento do corpo e respiração consciente, através de Yoga Relaxante e Meditação.

Promover maior saúde e bem-estar.

3 – YOGATERAPIA

Sessões Personalizadas individuais ou a pares.

Cuidar do corpo com Yogaterapia. são sessões personalizadas adaptadas às tuas necessidades, onde cuidamos do organismo ao teu ritmo desenvolvendo posturas adequadas ao que o teu corpo mais precisa. Cuidamos da respiração também em função da escuta ao teu sistema interno.



um complemento terapêutico através de movimentos suaves e técnicas de respiração que ajudam a regular o sistema nervoso, libertando tensões e stress. Aprendemos juntos a acalmar o corpo e a mente abraçando uma maior presença de paz e calma.

Actua como tratamento e prevenção de saúde física, mental e emocional, nestas sessões cuidamos com muita consciência, amor e carinho do teu corpo e da respiração.

VALORES SESSÕES ONLINE

SESSÕES INDIVIDUAIS PERSONALIZADAS

Sessão avulso - 25€ por sessão
Mensalidade 1x por semana - 60€
Mensalidade 2x por semana - 90€
Pack avulso 4 sessões - 70€
Pack avulso 8 sessões - 100€

SESSÕES GRUPO

Sessão avulso - 12€ por sessão
Mensalidade 1x por semana - 30€
Mensalidade 2x por semana - 50€

SESSÕES PARES

Mensalidade 1x por semana - 50€
Mensalidade 2x por semana - 80€

(valor por pessoa)

Estes valores são válidos durante todo o ano lectivo de 2024, após esta data estão sujeitos a alteração.



ENCONTROS DE MEDITAÇÃO



Iniciar o dia a cuidar da respiração.

*Terças e Quintas de manhã
das 7h às 7h30.*

Valor mensal 30€



BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

GRUPO PRESENCIAL EM GRÂNDOLA



Yoga e Meditação

Segundas das 18h às 19h.

Valor mensal 30€



BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

CONTACTO

Filipa Espada 964 792 632
filipaespadayogaemeditacao@gmail.com

WWW.FILIPAESPADA.PT



BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

