

PICO ZEN 2019

YOGA, HEALTH AND Lifestyle Festival

PROGRAMA 2019

2 - 5 de Maio

Parque de Campismo de Santo Antonio
São Roque do Pico - Açores



	02 QUINTA	03 SEXTA	04 SÁBADO	02 DOMINGO	
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
1h30		Subida Mindfulness à Montanha, Silêncio, Meditação ao Sol e Yoga (Raisia Oliveira)			
8h00	PEQUENO ALMOÇO ZEN (Casa das Tisanas)				
9h00	PICO DAY TOUR		Prática de Hatha Yoga (Liliana Martins)	PRÁTICAS DE YOGA COM MÚSICA AO VIVO	
10h00	Observação de Golfinhos e Baleias		WORKSHOPS Workshop picaroto - um encontro com as gentes e iguarias vegetarianas da ilha (Deodata Serpa; Fernanda Serpa e Ana Paim). Wokshop de Doces sem açúcar / com ou sem gluten (Liliana Martins).	Saudação ao Sol - Dinâmica (Raisia Oliveira) (Vitor Gomes) Transformational Yoga - A respiração como FOCO (Liliana Martins) (Deolinda Ortins) Yin Yoga - Aprende a alongar (Raisia Oliveira) (Pedro Oliveira)	
11h00				YOGANIDRA (Liliana Martins)	
12h00	ALMOÇO ZEN (Jardim Municipal)				
	Mercado Biológico	Mercado Biológico	Quinta do Galo	Mercado Biológico	
13h30	Lagoas e Grutas Secretas (Tripix)		ZEN RUN	INÍCIO PALESTRAS ZEN Uma vivencia de bioconstrução (Kadu L Astral) Produtos da Epoca, biológicos, farmácia em casa (Liliana Martins) Filosofia macrobiótica e o fundador, Jorge Ohsawa (José Manuel Azevedo) Alimentação / performance para atletas (Carlos Martins) Iridologia: Como fazer prevenção na Saúde Diz-me tu: "Desenvolvimento consciente da atenção plena. Aula teórico-prática utilizando técnicas com o intuito de ganhar consciência sobre o momento presente." (Francisco Ávila)	
14h30			MASSAGENS RESTITUITIVAS: Reestabelecer o corpo após subida à Montanha (Cristina Azevedo)		
15h30			YOGA PARA RUNNERS		
16h30		MASSAGENS RECUPERADORAS: • Reestabelecer o corpo após subida à Montanha (Cristina Azevedo) • Técnica de automassagem "do -in " (Manuel Lopes Azevedo)			OFICINAS DE MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS: Joga-Yoga (Trícia Aljer) Construção de Mandalas em vários suportes (Lucia Melo) Aprender a Feltrar (Liliana Martins e Clarinha) Construção de Caça Sonhos (Liliana Martins e Clarinha) Pote de Calma- Actividade especial para Crianças (Liliana Martins e Clarinha)
17h00					
17h30			Ben-vindos ao Pico com a Dança Chamarrita das Ribeiras		
18h00					
19h00					
19h30	Casa das Tisanas	Casa das Tisanas	Mercado Biológico (Jardim Municipal)	Mercado Biológico (Jardim Municipal)	
21h00			Ecstatic Dance - Indoor	Dança Circular Sagrada - Gratidão (Liliana Martins)	

PASSEIOS TURÍSTICOS

TRADIÇÕES

PRÁTICAS E MOVIMENTO

RUN

YOGA E MÚSICA

MERCADO

TRAILS

MASSAGENS

OFICINAS

CULINÁRIA

DANÇA

ZEN INFO:

STAFF

Pico Zen
936 040 683 (Luis Bidarra)
918290188 (Liliana Martins)

ZEN TRAIL RUN
918771558 (Paulo Fontes)



info@picozen.pt



www.PicoZen.pt



@picozen.pt