

ZIMP 2019

29 JULHO – 4 AGOSTO

PROGRAMA

QUINTA DO CRESTELO, SEIA

	29 SEG	30 TERÇA	31 QUARTA	1 QUINTA	2 SEXTA	3 SÁBADO	4 DOM	
7h00 - 8h00	Yoga Dinâmico <i>Tiago Silva</i>	Yoga Dinâmico <i>Tiago Silva</i>	Yoga Dinâmico <i>Tiago Silva</i>	Yoga Dinâmico <i>Tiago Silva</i>	Yoga Dinâmico <i>Tiago Silva</i>	Yoga Dinâmico <i>Tiago Silva</i>		
	Caminhada em silêncio com meditação e toning <i>Sofia Fonseca</i>	Taichi de Wudang <i>Vasco Daniel</i>	Longevidade de Wudang <i>Vasco Daniel</i>	Qigong de Wudang <i>Vasco Daniel</i>	Kung Fu de Wudang <i>Vasco Daniel</i>			
8h00	— PEQUENO ALMOÇO —							
9h30-10h30	Tudo o que precisa de saber para começar Macrobiótica agora <i>Lourenço de Azevedo</i>	Workshop de Macramé <i>Diana Almeida</i>	Posições básicas ancestrais <i>Marco Moutinho</i>	Treino de força fundamental <i>Marco Moutinho</i>	Passo botânico <i>Fernanda Botelho</i>			
9h30-11h00		Dança: This is me <i>Bibi Fernandes</i>	5 Mitos da nutrição <i>Rosalina Silva</i>	Probióticos e fermentados <i>Marco Fonseca</i>	Despertar a Voz <i>Virgílio Beatriz</i>			
		Saltar para o desconhecido <i>Mário Pardo</i>	Uma casa feliz <i>Sofia Batalha</i>	Living with Love ¹ <i>Simon Brown</i>	Comida Macrobiótica para toda a família <i>Geninha Horta Varatojo</i>			
11h30-13h00	Refeições proteicas <i>Geninha Horta Varatojo</i>	Saladas frescas e nutritivas <i>Marta Ribeiro</i>	Macro Bowls <i>Sónia Jordão</i>	O preço de uma herança <i>Nuno Michaels</i>	Movimento segundo as 5 transformações <i>Marco Moutinho</i>			
	Dança: O despertar do poder interior <i>Bibi Fernandes</i>	Como ter um estilo de vida mais sustentável <i>Sofia Fonseca</i>	Ciclos diários: as melhores e as piores horas para tudo <i>Vasco Daniel</i>	Alimentação para crianças <i>Marta Ribeiro</i>	O teu corpo não mente <i>Luís Martins Simões</i>			
13h00	— ALMOÇO —							
15h00-17h00	Feng Shui: Viagem pelo bagua <i>Sofia Batalha</i>	A arte de mandarlar <i>Joana Bica</i>	Parentalidade consciente <i>Marzia Carré</i>	Quem sou e o meu potencial <i>Luís Martins Simões</i>	Astrologia para totós <i>Nuno Michaels</i>			
	O Meu Futuro - mudança consciente de profissão <i>Virgílio Beatriz</i>	Macrobiotic and spirituality: living the big life ¹ <i>Simon Brown</i>	O poder da respiração <i>Kalid - Injoy</i>	Ervas silvestres comestíveis <i>Fernanda Botelho</i>	Shiatsu: práticas chinesas de auto cura <i>Fernanda Sousa Tavares</i>			
17h00-17h30	▼ Abertura: 17h00 – 20h00 Chegada Participantes	Hidro Party <i>Anabela Alves</i>	Hidro Party <i>Anabela Alves</i>	Hidro Party <i>Anabela Alves</i>	Hidro Party <i>Anabela Alves</i>			
		Yoga do Riso <i>Sandra Ferro</i>	Yoga Flow <i>Bárbara Luna</i>	Yoga Flow <i>Bárbara Luna</i>	Yoga Flow <i>Bárbara Luna</i>	Yoga do Riso <i>Sandra Ferro</i>		
17h30-18h20		Chi Kung <i>Lourenço de Azevedo</i>	Chi Kung <i>Lourenço de Azevedo</i>	Chi Kung <i>Lourenço de Azevedo</i>	Chi Kung <i>Lourenço de Azevedo</i>	Chi Kung <i>Lourenço de Azevedo</i>		
		Meditação com Mandalas <i>Joana Bica</i>	Meditação: Possibilidades ilimitadas <i>Mário Pardo</i>	Mantras do Mundo <i>PROJECTO GEO</i>	Meditação: Bem vindo ao teu novo Eu <i>Mário Pardo</i>	Concerto Meditativo <i>PROJECTO GEO</i>		
		Futebol <i>Bruno Soares</i>		Futebol <i>Bruno Soares</i>		Futebol <i>Bruno Soares</i>		
18h30-19h30	Biodanza <i>Cristiano Martins</i>	Concerto Entressonhar <i>PROJECTO GEO</i>	Ritmos do Mundo <i>Bibi Fernandes</i>	Celebrate yourself <i>Kalid - Injoy</i>	Concerto: Inoportunos <i>Janeiro, Pedro Dias e Salvador Sobral</i>			
20h00	— JANTAR —							
Boas-vindas	Noite de Cinema	Heart Chakra Meditation <i>Kalid - Injoy</i>	Ecstatic Dance <i>Virgílio Beatriz</i>	Shamanic Trance Dance <i>PROJECTO GEO</i>	ZimPool Party <i>Dj Cuts</i>			

1. Workshop em Inglês

Práticas e Movimento **Culinária** Palestra/ Workshop Momento Sunset Evento Nocturno Atividades na Piscina Futebol

ZIMPKIDS 3-6 anos

	30 TERÇA	31 QUARTA	1 QUINTA	2 SEXTA	3 SÁBADO
9h30-11h00	Alimentar os animais e plantar uma árvore <i>Monitores Crestelo</i>	Vamos fazer máscaras <i>Ana Moderna</i>	Caça ao tesouro <i>Joana Pedrosa</i>	No meu coração pequenino <i>Maria Abelha</i>	Caça de objectos na Natureza <i>Carina Fora</i>
11h30-13h00	Yoga do riso <i>Adriana Pedrosa</i>	Desperta o teu yogui <i>Cláudia Machado</i>	Gincana de jogos em equipa <i>Carina Fora</i>	Tiro com zarabatana <i>Monitores Crestelo</i>	Pratos criativos <i>Marta Ribeiro</i>
15h00-17h00	Onde começa o meu corpo <i>Marzia Carré</i>	Ritmos da Natureza <i>Adriana Pedrosa</i>	A arte de mandarlar <i>Joana Bica</i>	Atelier do pão <i>Monitores Crestelo</i>	Os medos <i>Maria Abelha</i>
17h30-18h30	Mobile de emoções <i>Joana Pedrosa</i>	Devolve à Natureza um animal selvagem <i>CERVAS</i>	Escalada <i>Monitores Crestelo</i>	Slide <i>Monitores Crestelo</i>	Funny Cook <i>Mafalda Teixeira</i>

ZIMPKIDS 7-11 anos

	30 TERÇA	31 QUARTA	1 QUINTA	2 SEXTA	3 SÁBADO
9h30-11h00	Alimentar os animais e plantar uma árvore <i>Monitores Crestelo</i>	Yoga do riso <i>Adriana Pedrosa</i>	Caça ao tesouro <i>Joana Pedrosa</i>	Gincana de jogos em equipa <i>Carina Fora</i>	Escalada e tiro c/ arco <i>Monitores Crestelo</i>
11h30-13h00	Jogos aquáticos <i>Joana Pedrosa</i>	Tiro com zarabatana <i>Monitores Crestelo</i>	Pizzas <i>Marta Ribeiro</i>	Desperta o teu yogui <i>Cláudia Machado</i>	Ritmos da Natureza <i>Adriana Pedrosa</i>
15h00-17h00	Atelier do pão <i>Monitores Crestelo</i>	O nosso diário da Natureza <i>Ana Moderna</i>	A arte de mandarlar <i>Joana Bica</i>	Workshop Macramé I <i>Diana Almeida</i>	Workshop Macramé II <i>Diana Almeida</i>
17h30-18h30	Arborismo <i>Monitores Crestelo</i>	Devolve à Natureza um animal selvagem <i>CERVAS</i>	Slide <i>Monitores Crestelo</i>	Ponte dos himalaiaes <i>Monitores Crestelo</i>	Funny Cook <i>Mafalda Teixeira</i>

Encenamento das actividades do Zimp 2019: Até para o ano!

