

# MONCHIQUE

RESORT & SPA



**PROGRAMA DE BEM-ESTAR**  
**WELLNESS PROGRAM** **AGOSTO**  
**AUGUST**



---

**No Monchique Resort & Spa queremos que usufrua de momentos de relaxamento e de equilíbrio.**

**Numa serra inspiradora, rodeados pela natureza e com um horizonte amplo, selecionámos atividades que o irão tornar mais saudável e feliz, tanto física como mentalmente e sempre em comunhão com a envolvente natural e com um cuidado especial no que toca às questões ambientais.**

**Temos a certeza que todas as conquistas que fizer durante a sua estadia connosco irão perdurar depois das férias, na sua vida quotidiana.**

---

At Monchique Resort & Spa we want you to enjoy moments of relaxation and balance.

At these inspiring mountains, surrounded by nature and with a wide horizon, we have selected activities that will make you healthier and happier, both physically and mentally, and always in communion with the natural surroundings and with special care when it comes to environmental issues.

We are sure that all the achievements you make during your stay with us will last after the holidays, in your daily life.

# MONCHIQUE

RESORT & SPA



# 6, 7 & 8

## AGOSTO • AUGUST

Terça a Quinta • Gratuito para hóspedes  
Tuesday to Thursday • Free for guests

## SEMANA DO ASHTANGA YOGA

### ASHTANGA YOGA WEEK

com • with Ricardo Viegas | YogAlgarve

---

## PROGRAMA DIÁRIO DAILY SCHEDULE

**7h • Prática matinal | Yoga**  
Morning practice | Yoga

**11h • Workshop**

**17h • Workshop**

**18h • Prática do final do dia | Yoga**  
Evening Practice | Yoga

O Ashtanga Yoga é uma das formas de Yoga mais respeitada, tanto pela sua tradição como pela disciplina que requer.

Se nunca experimentou, esta é a ocasião perfeita para se desafiar e descobrir os efeitos curativos e energizantes desta prática de Yoga. Se já é um Ashtangi então deixe-se ser guiado enquanto se rodeia pela beleza natural de Monchique.

Ashtanga Yoga is one of the most respected forms of Yoga for its tradition and the discipline that's required.

If you have never tried, this is the perfect occasion to challenge yourself and discover the healing and energizing effects of this Yoga practice. If you are already an Ashtangi, then let yourself be guided while surrounded by the natural beauty of Monchique.



**13, 14 & 15**  
**AGOSTO · AUGUST**

Terça a Quinta  
Tuesday to Thursday

**SEMANA DAS DANÇAS**  
**AFRICANAS**  
**AFRICAN DANCE WEEK**

com · with **Arantxa**

---

**DIARIAMENTE · DAILY**

**10h · Aula matinal**  
Morning classes

Está comprovado que dançar nos faz mais felizes. É uma das formas mais saudáveis de movimento – seja para o corpo como para a mente e espírito.

E não há ritmos que nos façam ter mais vontade de dançar do que os ritmos africanos. Venha dançar connosco!

Para qualquer idade e nível de aprendizagem. Todos são bem-vindos.

It has been proven that dancing makes us happier. It's one of the healthiest forms of movement – whether it's for your body, mind or soul.

And there are no rhythms that make us want to dance more than African rhythms. Come and dance with us!

For all ages and all levels.  
Everyone's welcome.

# 24, 25 & 26 AGOSTO • AUGUST

**Sexta, Sábado e Domingo**  
Friday, Saturday, Sunday

**RETIRO DE YOGA**  
**WONDERFUL LIFE**  
**WONDERFUL LIFE**  
**YOGA RETREAT**

com • with **Janet Shook**



---

**€ 295**

**2 noites de alojamento - 23/24 Agosto**  
**com retiro e refeições a la carte**

2 nights accommodation - 23/24th August  
with retreat and meals a la carte

---

**€ 80 / por dia • per day**  
**com almoço incluído, sem alojamento**  
with lunch, without accommodation

Da alimentação à condição física e à nossa capacidade de atingir estádios de meditação – este retiro com a Janet é uma experiência que irá influenciar a sua forma de estar na vida.

Aqui irá aprender quais as suas necessidades individuais e qual o seu caminho para atingir mais paz, saúde, bem-estar e felicidade.

Um fim de semana para encontrar o seu foco.

From diet to physical fitness and our ability to reach meditative stages – this retreat with Janet is an experience that will influence your lifestyle.

Here you will learn what your individual needs are and what your way to achieve more peace, health, well-being and happiness. A weekend to find your focus.

---

# 23

## AGOSTO • AUGUST

Sexta-feira • Friday

**16h • Meditação de boas vindas**

Welcome meditation

**17h • Fluxo de Yoga**

Yoga Flow

---

# 24

## AGOSTO • AUGUST

Sábado • Saturday

**9h • Prática matinal | Yoga e meditação**

Morning practice | Yoga and meditation

**11h30 • Workshop | Os princípios do Wellness**

Workshop | The principles of Wellness

**13h • Pausa para Almoço**

Lunch break

**15h • Workshop | Os princípios do Wellness (continuação)**

Workshop | The principles of Wellness (continued)

**17h • Prática do final do dia | Yoga**

Evening Practice | Yoga

**18h • Meditação guiada**

Guided meditation

---

# 25

## AGOSTO • AUGUST

Domingo • Sunday

**9h • Prática matinal | Yoga e meditação**

Morning practice | Yoga and meditation

**11h30 • Workshop | Dominar o mindfulness**

Workshop | Mastering mindfulness

**13h • Pausa para Almoço**

Lunch break

**15h30 • Fluxo de movimento | Aeróbica suave**

Movement flow | Gentle aerobics

**16h30 • Meditação para a alma**

Soul meditation

**17h • Alongamentos de Yoga | Relaxação profunda**

Yoga Stretch | Deep relaxation

---

Todas as atividades devem ser marcadas com antecedência na recepção. As actividades podem ser alteradas sem aviso prévio.

All activities must be booked advance ate the reception. The activities can be changed without prior notice.

---

**MONCHIQUE**

RESORT & SPA

[WWW.MONCHIQUERESORT.COM](http://WWW.MONCHIQUERESORT.COM)

**DISCOVERY HOTEL  
MANAGEMENT**