

## Workshop de Saúde e Bem-estar para Caminhantes e Peregrinos

Sáb 15.02.2020

Local:	Loulé
Hora:	14:00 Até 18:30
Pessoa a Contactar:	Patrícia Fernandes
Endereço de Correio Electrónico:	pfernandes@almargem.org
Website:	<a href="http://almargem.org">http://almargem.org</a>
Telefone:	925481986
Categoria:	Actividades
Informação Adicional:	

Dia 15 de Fevereiro, Sábado, recebemos na sede da Almargem Sofia Loureiro, terapeuta natural, autora e formadora certificada, para dar aos sócios da Almargem um workshop de saúde e bem-estar para caminhantes e peregrinos.

Serão abordados os seguintes temas neste workshop:

- Caminhar: o passado & o presente
- Benefícios holísticos & código de ética
- Regras fundamentais de segurança
- Treino preparatório & escolha de equipamento
- Como cuidar-se e evitar lesões
- Checklist do material a levar
- Nutrição do caminhante
- Estojo de remédios naturais
- Técnica de caminhar: incluindo pausas, descidas e subidas
- Como atuar e usar remédios naturais em caso de: bolhas, intoxicações, lesões (incluindo entorses), feridas e picadas, queimaduras solares, câibras, dor aguda de costas, infeção urinária, entre outros.
- Muitas dicas essenciais para desfrutar plenamente destas aventuras na natureza.

Clique [aqui](#) para ficar a saber mais sobre o workshop e o trabalho da Sofia Loureiro.

O workshop tem início às 14:00 na sede da Associação Almargem, em Loulé ([ver localização](#)).

Poderá fazer [aqui](#) a sua inscrição até dia 13 de Fevereiro, às 17h00.

A inscrição tem um custo de 20,00€, que deverá ser pago presencialmente dirigindo-se à sede da Almargem, ou através de transferência bancária para o IBAN PT50 0036 0418 99105000149 85. O comprovativo de pagamento deverá ser enviado para pfernandes@almargem.org até dia 13 de Fevereiro.

Esta atividade realiza-se com um mínimo de 8 inscrições.



Data de Impressão: Sáb 29.02.2020

---

[SimpleCalendar 0.8.10b](#)