

Terapias e bem-estar

Villa Prana – Therapies & Guesthouse, abre portas em Portimão

Se procura um espaço calmo e apaziguador e que tenha um vasto leque de atividades que promovam o bem-estar, saiba que o *Villa Prana – Therapies & Guesthouse* é o local ideal para si. Este maravilhoso espaço está localizado na Avenida Miguel Bombarda, nº 5, no centro da cidade de Portimão, a escassos metros da zona ribeirinha, assim como das várias praias existentes. Convidativo, não acha?



Silvia Duarte é professora de yoga, pilates e de meditação com taças tibetanas. Recentemente, a terapeuta inaugurou o *Villa Prana* e contou com o apoio incondicional do companheiro, David Coelho.

O *Villa Prana* é um espaço onde se verifica a fusão entre alojamento local, práticas e terapias num só edifício, em ambiente urbano, mas com a calma e conforto exigidos, além do ambiente familiar que o mesmo proporciona. «Este espaço nasceu a partir da necessidade de promover o bem-estar e a saúde

na comunidade. A procura assim o exigiu, acreditando que o *Villa Prana* poderá ter a capacidade de resposta à mesma. Esta é a nossa missão», diz-nos Silvia Duarte e David Coelho, os impulsionadores deste projeto.

O espaço contempla um vasto leque de atividades, tais como yoga, pilates/clínico e grávidas, técnicas de respiração, meditação e yoga para crianças. Na vertente terapêutica, a oferta é bastante abrangente, desde a medicina ayurvédica, terapia de bower, feng shui, acupuntura, shiatsu, macrobiótica, entre outras. O horário compreende entre as 8h e as 22h. O *Villa Prana* está disponível para o público em geral, como alojamento local - *Guesthouse*, terá pontualmente retiros urbanos onde a sala de práticas, gabinetes de massagem e terapias se conjugam. Além do referido, a cozinha macrobiótica estabelece a ligação entre estas vertentes. Assim, o rejuvenescimento tanto corporal, mental e espiritual é possível em ambiente citadino.

Para inscrição nos eventos ou atividades disponíveis no horário semanal, solicite-se que use os contactos de e-mail ou telefónicos. **7**

Tânia Martins



VILLA PRANA
GUESTHOUSE & THERAPIES

Contactos

www.villaprana.pt | Site pessoal –
www.silviaduarte.info
www.facebook.com/villaprana
studio@villaprana.pt | silvia.duarte@villaprana.pt | david.coelho@villaprana.pt
918 457 657 | 926 372 366