

## Terapias e alojamento local

# Villa Prana - Guesthouse & Therapies



Desde abril de 2016 é possível desfrutar de uma estadia no Villa Prana, tendo acesso a 5 quartos climatizados com capacidade total para alojar 20 pessoas, com casas de banho partilhadas, assim como, cozinha, sala de estar comum e uma confortável zona exterior. Para grupos estão disponíveis pacotes especiais com serviços diversos. O Villa Prana está situado no centro da cidade de Portimão, perto das praias, transportes, centros comerciais e supermercados, restaurantes, campos de ténis e golfe, etc.

O Villa Prana passado 4 meses de existência resume-se a uma experiência extraordinária, tanto ao nível do *studio*, onde lecionamos as aulas de yoga e pilates, com a variação de pilates clínico, onde procedemos a tratamentos e massagens, assim como, consultas de medicina ayurvédica e acupunctura. Por outro lado a *guesthouse* tem sido uma constante aprendizagem no sentido de servir os nossos hóspedes com conforto e qualidade, proporcionando uma experiência a repetir. A *guesthouse* teve como sua abertura, o retiro de toga com o Professor Pedro Kupfer, com a participação de 17 alunos. Passado este tempo, unimos esforços com outras marcas, entre elas a IODO - Surfing Gear e o Kalu Beach Bar. No início de junho retomámos as aulas regulares de yoga *paddle*, na Praia Grande, em Ferragudo, como já vem sendo hábito todos os anos. **Aos sábados, pelas 9h30**

**iniciam-se as práticas** que poderão ser reservadas através dos contactos 917 734 087 – 282 461 115.

### Fusão entre terapias e práticas e o alojamento local

O Villa Prana - *Guesthouse & Therapies*, localizado em Portimão, abriu ao público a 25 de janeiro, fruto de um conceito idealizado por Sílvia Duarte e David Coelho, e apoiado na fusão entre terapias e práticas e o alojamento local/*guesthouse*. Este espaço está dotado de sala de práticas, gabinetes de massagens e uma confortável *guesthouse* pautada pelo bom gosto e atenção aos seus hóspedes.

As terapias presentes no Villa Prana são predominantemente orientais, entre elas, o ayurveda, shiatsu, tui na ou acupunctura, no entanto, a terapia de bowen, reflexologia podal ou drenagem linfática são uma aposta importante.

Além das terapias, a fase do diagnóstico revela-se como importantíssimo na fase de promover o bem-estar, onde a medicina ayurvédica, feng shui, yogaterapia e macrobiótica se encontram aliadas.

As aulas de yoga, pilates, pilates clínico, pilates para grávidas, técnicas de relaxamento, yoga nidra, meditação com taças tibetanas, entre outros tipos, yoga para crianças, fazem parte do leque de práticas presentes no horário semanal.

### Sílvia Duarte

Fotos: David Coelho  
www.villaprana.pt  
www.silviaduarte.info  
studio@villaprana.pt  
guesthouse@villaprana.pt





### Formação em terapia e consultadoria ayurveda

A ayurveda é reconhecida como um dos mais importantes sistemas de bem-estar do corpo e da mente, e está em franca expansão. Aliando o seu conhecimento profundo do homem holístico e a forma como ele se relaciona com o macrocosmo, esta medicina é precursora e considera todas as áreas terapêuticas, de dieta a fitoterapia, de mantras a meditação e yoga, passando por uma panóplia de tratamentos propriamente ditos. Uma questão de saúde é tratada com a suplementação adequada, mas principalmente com as alterações necessárias na alimentação e hábitos de vida que estimulem o corpo a reequilibrar-se a todos os níveis.

Os resultados falam por si, a ayurveda é muitas vezes descrita por aqueles que a usam como sendo uma experiência transformadora, não só de hábitos, mas também

de pensamentos, capaz de proporcionar, além da saúde física, a clareza de mente e tranquilidade necessárias a uma vida saudável. Assim, torna-se possível amenizar os efeitos do *stress* e maus hábitos do estilo de vida atual, promovendo o rejuvenescimento do corpo e mente e **uma vida mais saudável e feliz.**

Os seus princípios simplificam a realidade de uma forma acessível, embora sejam de uma grande profundidade, comprovada ao longo de milénios. Os 5 Elementos primordiais traduzem-se em 3 *Doshas* que formam combinações únicas em cada indivíduo, o que permite personalizar as estratégias de saúde usadas. Desta forma, a ayurveda é aplicável a todo o planeta e adapta-se ao sistema moderno de saúde onde, cada vez mais métodos ayurvédicos de prevenção de doenças e gestão de rotina diária estão a tornar-se questões importantes para todos.

### Formação extensiva de ayurveda

Em parceria com a Escola de Hidroterapia e Spa ([www.carlamoreira.com](http://www.carlamoreira.com)) – entidade certificada pela DGERT e com ampla experiência e reconhecimento na área da formação e criação de spas – o Villa Prana ([www.villaprana.pt](http://www.villaprana.pt)), um espaço dedicado ao bem-estar e uma referência na área do yoga e da ayurveda, recebe a **1ª edição do Master em Terapia e Consultadoria em Portimão - Algarve. Esta é a única formação extensiva de ayurveda no país com certificação profissional.** O coordenador e principal formador do curso é David Ferreira, com uma vasta formação e prática na área da ayurveda e com vários projetos ativos relacionados com esta medicina.

Este curso surgiu como uma forma de proporcionar a todos os interessados uma boa formação em terapias complementares, com uma visão holística do homem

e da realidade e em que todos os aspetos da vida são abordados de forma prática. O seu conteúdo foca sobre a teoria, diagnóstico e prática ayurvédicas. Não é só uma introdução, mas uma formação completa nas várias ramificações da ayurveda, de aplicação prática intensiva e momentos desafiantes e muito produtivos. Enfatiza o herbalismo, principalmente, a flora portuguesa e ocidental, segundo a energética ayurvédica, apresentando um modelo de tratamento acessível ao ocidente e dura cerca de um ano e meio, de modo a que se possa processar, integrar e pôr as terapias e os métodos gradualmente em prática. O 1º nível é um primeiro contacto com os preceitos e práticas da ayurveda e inclui os módulos de massagem ayurveda terapêutica, técnicas de diagnóstico e anamnese, fitoterapia

ayurvédica, *abhyanga* e *shirodhara*. No 2º nível, os conhecimentos são aprofundados com os módulos de óleos de acordo com a ayurveda, terapias complementares, *pinda swedana*, *indian head massage*, *chavutti thirumal* e massagem vibracional com cristais.

O 3º e último nível promove uma visão verdadeiramente abrangente da ayurveda e da vida com os módulos de beleza e estética ayurvédica, marmaterapia, nutrição e culinária ayurvédica, drenagem linfática ayurvédica, *vastu vidya* e *panchakarma*. Neste nível, a visão holística do ser que foi trabalhada ao longo de todo o curso é consolidada.

O curso inclui também um estágio em instituições de solidariedade social da preferência do aluno. Embora seja

facultativo, é altamente recomendado. Tem-se revelado imensamente gratificante para todos os envolvidos e tem sido uma forma de observar em 1ª mão os efeitos benéficos na qualidade de vida dos utentes destes serviços. **2**

David Ferreira e Kindala Rocha

## Desconto especiais

Ao participar na formação, os formandos terão possibilidade de acomodação na Guesthouse Villa Prana, com descontos especiais.

➤ **Escola de Hidroterapia e Spa**  
– Carla Moreira

E-mail: geral@carlamoreira.com

Site: www.carlamoreira.com

Tel.: 222 058 957 / 917 214 093 / 915 137 708

➤ **Villa Prana – Guesthouse & Therapies**

E-mail: Estúdio@villaprana.pt

Site: www.villaprana.pt

Tel.: 282 484 256 /

926 372 366 / 918 457 657

