Festival Zen no Luso de 13 a 15 julho 2013, espírito zen, saúde e bem-estar

Enviado por Escapadelas em Seg, 2013-06-24 12:00

De 13 a 15 de Julho 2013 este é um festival inteiramente dedicado à meditação e ao relaxamento, que pretende proporcionar a descoberta de novas formas de atingir o bem-estar e a tranquilidade, num ambiente divertido.

Um evento que vai decorrer, na sua maioria, no Parque do Lago, que é inspirado no conceito das atividades de relaxamento do festival Andanças e é produzido por Marco Cruzeiro – programador dessas atividades no Andanças e colaborador da associação Pédexumbo. (adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Workshops de Yoga, Pilates, Tai Chi, Qigong, Danças Orientais e Biodanza, Massagem Tailandesa, Massagem Ayurvédica, Shiatsu, Tui Na, palestras sobre medicinas naturais e hábitos de vida saudável, caminhadas pela Mata Nacional do Bussaco ou a oficina de Land Art são algumas das muitas propostas que o Luso Zen vai trazer à vila do Luso.

Um festival que oferece também artes performativas, cénicas e plásticas, e programação noturna, a partir das 21h, com um concerto de música no âmbito da temática Zen.

As crianças também foram contempladas. O Luso Zen oferece um Espaço Criança, com uma programação especialmente vocacionada para os mais pequenos, com técnicas de meditação e

relaxamento adaptadas, dança, expressão plástica e dramática, jogos e muita diversão, que vai funcionar todos os dias das 9h30 às 13h00 e das 15h às 19h.

O festival começa com a receção dos participantes no dia 12 de julho, pelas 17h, e termina à mesma hora de dia 15 de julho. O programa vai desenvolver-se ao longo de três períodos diários: o da manhã (das 9h30 às 13h00), o da tarde (das 14h às 19h) e o da noite (das 21h às 24h), sendo que durante as manhãs e as tardes o festival terá várias oficinas para adultos e crianças, a decorrerem em simultâneo, bem como um ciclo de conferências sobre medicinas naturais, alimentação e hábitos de vida saudável.

Três dias dedicados à meditação e ao relaxamento, num evento apoiado pela Câmara Municipal da Mealhada, Junta de Freguesia do Luso, Fundação Mata do Buçaco, Fundação INATEL, MALOCLINIC e Grande Hotel do Luso.

Saiba mais em Luso Zen **| e-mail**

URL de origem:
http://escapadelas.com/artigo/festival-zen-luso-13-15-julho-2013-espirito-zen-saude-bem-estar