

Retiro de mindfulness no Dolce CampoReal

O Dolce CampoReal Lisbon propõe, para o fim-de-semana de 26 e 27 de Maio, um retiro de mindfulness com a assinatura do Mandalay Spa, para que todos os participantes possam relaxar e atingir o seu estado mais zen.

Este retiro inclui algumas práticas de yoga e meditação, com as quais vai ser possível aprender a lidar com as emoções e experiências do quotidiano, e um menu sensorial criado pelo Chef Rui Fernandes. O menu será baseado no conceito mindful eating e visa levar os intervenientes a descobrir o papel de cada um dos cinco sentidos para uma degustação em pleno.

Para este pacote, o alojamento no Dolce CampoReal Lisbon custa 70€ por noite e por pessoa, o Jantar Mindful Eating tem um custo de 65€ por pessoa e o preço do workshop mindfulness é de 95€ por pessoa.