

A NEW LIFE PORTUGAL

New Life Portugal é um retiro de bem-estar e recuperação. Oferecemos o apoio que procura de forma a diminuir o stress, tratar o esgotamento, ou encontrar ajuda para ansiedade, depressão, tristeza, solidão ou vício, prestando atenção aos cuidados posteriores e prevenção de recaídas. Também somos procurados por pessoas que procuram aprender sobre meditação e mindfulness, ou para trabalhar no crescimento pessoal e autodesenvolvimento.

COMO PODEMOS AJUDAR

- Sente-se preso ou sem esperança?
- Precisa de ajuda para compreender um acontecimento difícil, como a perda de um ente querido ou de um relacionamento importante?
- Atingiu um ponto de rutura após uma longa luta com stress ou esgotamento?
- Passa grande parte do tempo a cuidar dos outros mas nunca tem tempo para cuidar de si próprio?

Na New Life, oferecemos uma mistura única de elementos raramente encontrados em qualquer outro lugar, incluindo meditação, ioga, prática de mindfulness, aconselhamento, life coaching, treino personalizado, workshops, terapia de grupo e os benefícios trazidos através da natureza e vida em comunidade.

A nossa equipa é internacional, pelo que a nossa língua de trabalho é maioritariamente o inglês.

OS NOSSOS PROGRAMAS

Cada um dos nossos programas holísticos e integrativos inclui alojamento com casa de banho privativa, sessões individuais focadas nos seus objetivos pessoais de bem-estar, ioga e qigong em grupo e meditação, grupos e atividades lideradas pela comunidade, acesso às nossas excelentes instalações, três refeições saudáveis por dia e excursões em grupo e atividades ao ar livre no parque natural da Serra da Estrela.



REST & REJUVENATE PATH

Programa de curto prazo para tirar tempo para desfrutar do parque natural e das nossas actividades de bem-estar em toda a comunidade.

Nº mínimo de noites

7

Valor Base

1561€

Desconto 50%

780,50€

Inscrição



WELLNESS PATH

Focado no bem-estar físico e midfulness, oferece, por semana, uma sessão de life coach e uma escolha de sessões 1 a 1 com o nosso terapeuta de yoga, instrutor de qigong ou professor de meditação.

Nº mínimo de noites

14

Valor Base

2688€

Desconto 50%

1344€

Inscrição



RESILIENCE PATH

Centrado no apoio emocional, oferecendo aconselhamento para lidar com o luto, fases iniciais de depressão, burnout ou prevenção de recaídas.

Nº mínimo de noites

28

Valor Base

5096€

Desconto 50%

2548€

Inscrição

Desconto válido para reservas até 31 de Dezembro de 2022

INSCRIÇÕES

Para se inscrever, beneficiando do desconto de 50% para Enfermeiros, deverá fazê-lo exclusivamente através dos botões de inscrição acima indicados.

CONTACTOS

Morada	**Telefone**	**E-mail**
Caminho das Regadas, Nº1 6290-081 Folgosinho Gouveia, Portugal	238 249 925	info@newlifeportugal.com

AINDA COM DÚVIDAS?

Liguem para mim

Enviar mensagem