



Retiro de Saúde GILANDS

Osteo Care

Uma Jornada de Bem-Estar e Vitalidade

O Retiro de Saúde Osteo Care é uma inovação no campo do bem-estar e saúde óssea, oferecendo uma oportunidade única para aqueles que buscam não apenas um descanso do cotidiano, mas uma transformação profunda em seu bem-estar físico e mental. Com programas de 5 e 10 dias, o retiro promete uma experiência repleta de atividades que revitalizam o corpo e a mente, enquanto proporcionam conhecimento e práticas para um estilo de vida mais saudável.

Por que Escolher o Osteo Care?



O Osteo Care se destaca por sua abordagem holística, integrando terapias especializadas com atividades físicas e educativas. As sessões de osteopatia, Massagens e Pressoterapia são projetadas para aliviar dores e melhorar a mobilidade, enquanto as aulas de Yoga, Tai Chi e Pilates ao ar livre visam fortalecer o corpo e a mente. Os workshops culinários e as palestras educativas oferecem valiosos insights sobre nutrição e saúde óssea, capacitando os participantes a tomar decisões informadas sobre sua saúde.

Benefícios do Osteo Care

Os benefícios do Osteo Care vão além do relaxamento e do fortalecimento físico. As atividades de meditação e as sessões de reflexão contribuem para a redução do estresse, enquanto os exercícios específicos para a saúde óssea ajudam na prevenção de doenças relacionadas. Além disso, o retiro enfatiza a importância da nutrição adequada, oferecendo refeições balanceadas que nutrem o corpo e apoiam a saúde óssea.

Uma Experiência Única

Participar do Retiro de Saúde Osteo Care é embarcar em uma jornada de autodescoberta e renovação. É uma chance de se afastar das tensões da vida diária e se reconectar consigo mesmo em um ambiente sereno e acolhedor. Com a orientação de especialistas e a companhia de indivíduos com objetivos semelhantes, os participantes podem esperar sair do retiro não apenas descansados, mas também equipados com as ferramentas e o conhecimento para continuar sua jornada de bem-estar em casa.



Programa de 5 Dias

Dia 1

15:00 - 16:00: Check-in e Boas-vindas

16:00 - 17:00: Apresentação do Retiro e Marcação das Atividades

18:00 - 19:00: Jantar

19:30 - 21:30: Passeio com Meditação

Dia 2 a 5

07:00 - 08:00: Yoga/Alongamentos/Tai Chi

08:00 - 09:00: Pequeno Almoço

09:00 - 12:00: Sessões de Osteopatia/Massagem

12:00 - 13:00: Almoço

16:00 - 16:30: Palestras

16:30 - 18:00: Aulas de Resistência/Trampolins/Treino Funcional

18:00 - 19:00: Jantar

19:30 - 21:30: Pilates ao Ar Livre/Low Back Pain Sunset/DançaTerapia

Programa de 10 Dias

Dia 1 a 5

Segue o mesmo cronograma dos primeiros cinco dias do programa de 5 dias, com atividades adicionais:

- Pressoterapia no Dia 4 (9:00 - 12:00)

- Palestra sobre Prevenção de Quedas e Melhora do Equilíbrio (16:00 - 16:30 no Dia 5)

Dia 6 a 10

07:00 - 08:00: Yoga/Alongamentos/Tai Chi

08:00 - 09:00: Pequeno Almoço

09:00 - 12:00: Sessões de Osteopatia/Massagem

12:00 - 13:00: Almoço

16:00 - 16:30: Palestras sobre Fitoterapia, Suplementos e Saúde Óssea

16:30 - 18:00: Aulas de Resistência/Spin Bike/Zumba

18:00 - 19:00: Jantar

19:30 - 21:30: Pilates ao Ar Livre/Aromaterapia/Meditação e Reflexão

Benefícios do Osteo Care

- Redução do Estresse: Atividades de meditação e relaxamento.
- Fortalecimento Físico: Exercícios específicos para a saúde óssea e geral.
- Conhecimento e Autocuidado: Palestras e workshops educativos.
- Nutrição Adequada: Refeições balanceadas ricas em nutrientes essenciais.

Reserve Já o Seu Lugar!

Não deixe passar a chance de investir em sua saúde e felicidade. Reserve seu lugar no Retiro de Saúde Osteo Care hoje mesmo e dê o primeiro passo em direção a um estilo de vida mais pleno e vibrante. Para mais informações e reservas, entre em contato conosco através dos nossos canais de comunicação.

O Retiro de Saúde Osteo Care espera por si para começar essa jornada transformadora.

Venha descobrir o poder da saúde óssea e do bem-estar integral!