

Retiro de Saúde Osteo Care

Uma experiência transformadora para o bem-estar físico e mental, com programas de 5 e 10 dias.

[Reserve Agora](#)

[Saiba Mais](#)

Retiro de Saúde

GILANDS



Abordagem Holística

Terapias Especializadas

Osteopatia, massagens e pressoterapia para alívio de dores e melhoria da mobilidade.

Atividades Físicas

Yoga, Tai Chi e Pilates ao ar livre para fortalecer corpo e mente.

Educação Nutricional

Workshops culinários e palestras sobre saúde óssea e nutrição.



Benefícios do Retiro

1

Redução do Stress

Atividades de meditação e reflexão para acalmar a mente.

3

Nutrição Adequada

Refeições balanceadas ricas em nutrientes essenciais para a saúde óssea.

2

Fortalecimento Físico

Exercícios específicos para melhorar a saúde óssea e geral.

4

Autodescoberta

Oportunidade de reconexão consigo mesmo num ambiente sereno.

Programa de 5 Dias

1

Dia 1

Check-in, boas-vindas e passeio com meditação.

2

Dia 2-5 (Manhã)

Yoga/Tai Chi, pequeno-almoço e sessões terapêuticas.

3

Dia 2-5 (Tarde)

Palestras, treinos e atividades ao ar livre.



Programa de 10 Dias

1

Dia 1-5

Segue o programa de 5 dias com atividades adicionais.

2

Dia 6-10 (Manhã)

Continuação das sessões terapêuticas e exercícios matinais.

3

Dia 6-10 (Tarde)

Palestras especializadas e atividades variadas.

Atividades Especializadas



Osteopatia

Terapia manual para melhorar a mobilidade e aliviar dores.



Massagem

Técnicas relaxantes e terapêuticas para o bem-estar geral.



Pressoterapia

Tratamento para melhorar a circulação e reduzir inchaços.



Pilates

Exercícios para fortalecer o core e melhorar a postura.

Palestras Educativas

▼ Prevenção de Quedas e Melhora do Equilíbrio

Aprenda técnicas para prevenir quedas e melhorar o equilíbrio no dia-a-dia.

▼ Fitoterapia e Suplementos

Descubra os benefícios de plantas medicinais e suplementos para a saúde óssea.

▼ Nutrição para Saúde Óssea

Conheça os alimentos essenciais para manter ossos fortes e saudáveis.



Experiência Transformadora

1

Afastamento do Cotidiano

Escape das tensões diárias num ambiente sereno e acolhedor.

2

Orientação Especializada

Aprenda com profissionais experientes em saúde e bem-estar.

3

Conexão com Outros

Partilhe experiências com pessoas que têm objetivos semelhantes.

4

Ferramentas para o Futuro

Leve para casa conhecimentos e práticas para um estilo de vida saudável.

Reserve Já

Invista na sua saúde e felicidade. Participe no Retiro de Saúde Osteo Care.

[Fazer Reserva](#)

[Contacte-nos](#)