



## Práticas orientais na natureza...

Valérie Gaillard tem origem suíço-francesa e é uma terapeuta internacional, que, há mais de duas décadas, se dedica a partilhar métodos de bem-estar naturais. Recentemente, apaixonou-se pela Aldeia de Travancinha, para onde mudou a sua residência com vista a ali criar um centro de terapias orientais. Vizinha da propriedade Chão do Rio, é a parceira que o Chão do Rio procurava para proporcionar aos seus hóspedes uma experiência ainda mais enriquecedora.

Valérie traz para o Chão do Rio um conjunto de terapias e práticas orientais de que poderá desfrutar no meio da natureza, ou no conforto da sua casa, como desejar.

**SHIATSU:** De origem japonesa, trabalha como a acupuntura sobre os meridianos, conectando órgãos, estrutura do corpo e emoções. Combina pressões com alongamentos suaves, para uma experiência profunda de cura e prevenção. Sentir-se-á completamente "reiniciado"!

**BENEFÍCIOS:** prevenção de doenças, equilíbrio emocional e físico, alivia tudo tipo de sintomas e condições, dores crónicas, insónia.

**MASSAGEM TRADICIONAL TAILANDESA:** Por vezes vezes chamada "yoga para preguiçosos" esta massagem trabalha as articulações, músculos e tendões e oferece uma experiência maravilhosa para relaxar, libertar a tensão e sentir um impulso de Alegria.

## Eastern practices in nature...

*Valérie Gaillard is originally from the french part of Switzerland. She is an international therapist and teacher who has been devoted for more than two decades to share natural methods of health and well-being. Recently she fell in love with the village of Travancinha, where she moved in order to create there a center for Eastern and holistic therapies. Neighbour of Chão do Rio, she is the partner Chão do Rio was looking for in order to provide its guests with an even richer experience.*



*Valérie brings to Chão do Rio a combination of oriental therapies and practices that you will be able to enjoy in the middle of nature or at your home comfort, as you wish.*

*SHIATSU: of japanese origin, working on the meridians lines, connecting organs, body structure and emotions. Combines pressure and gentle stretching, deep, preventive and healing experience. You will feel a total "reset"!*

*BENEFITS: prevention of diseases, emotional and physical balance, eases any type of symptoms and conditions, chronic pain, insomnia.*

*TRADITIONAL THAI MASSAGE: sometimes called "yoga for lazy people", working on joints, muscles and tendons, offers a wonderful experience of opening up, relaxing and feeling an energetic surge of joy!*

**BENEFÍCIOS:** bem estar físico e anímico, alongamento e flexibilização do corpo inteiro, melhora a circulação sanguínea, anti-depressivo.

**MASSAGEM DE PÉS TAILANDESA:** Os seus pés vão ser mimados! Relaxamento e detox ideal para os que têm tendência a "pensar demasiado", libertação de qualquer stress físico ou mental.

**BENEFÍCIOS:** desintoxicação, dores de cabeça, tensões crónicas nos ombros, pescoço, bom para quem « pensa demasiado », relaxamento geral.

**IOGA:** Inclui elementos de auto-massagem, chi-kung, alongamentos e a Técnica de Alexander. Respirar profunda e completamente, aprender a usar o seu corpo da forma mais eficiente e saudável, abrindo portas para experiências meditativas. As sessões são adaptadas às suas necessidades pessoais com o objectivo de promover o seu bem-estar.

**BENEFÍCIOS:** reconexão corpo-mente, melhora elasticidade e mobilidade articular, tonicidade muscular, capacidade respiratória e cardiovascular, ajuda a desenvolver o poder da vontade. Permite aprender a aceder a estados meditativos.

**MEDITAÇÃO:** Forma de meditação simples, acessível a qualquer pessoa interessada na experiência. Começamos com algumas técnicas de auto massagem para estimular os canais (meridianos) e estar presentes no nosso corpo. Depois disso, entramos no silêncio, na respiração consciente com algumas técnicas básicas de Pranayama (respiração yoguica) e partiremos numa viagem imóvel que nos pode nos levar muito longe.

***BENEFITS:** physical and mental well-being, stretching and flexibilization of the whole body, improves blood circulation, anti-depressant.*

***THAI FOOT MASSAGE:** your feet will get spoilt! Detox and relaxation, ideal for those who tend to "think a lot", gives you the opportunity to release any physical or mental stress!*

***BENEFITS:** detox, headaches, chronic tension in shoulders and neck, good for those who "think too much", general relaxation.*

***YOGA:** includes elements of self-massage, chi-kung, stretching, Alexander Technique. Breathing deeply and fully, learning how to use your body in the most efficient and healthy way, opening the door to a meditative experience. Adapted to your personal needs, each session will promote total well-being.*

***BENEFITS:** body-mind reconnection, improves flexibility and joints mobility, muscular tonus, respiratory and cardiovascular capacity, helps to develop will power. Allows to learn how to access a state of meditation.*

***MEDITATION:** A simple form of meditation, accessible to anyone interested in the experience. We will start with some self-massage techniques to stimulate the channels (meridians) and be present in our body. Then we will enter into silence, conscious breathing with some Basic Pranayama techniques (yogic breathing) and explore inwards in a quiet journey that can take us very far.*





**BENEFÍCIOS:** Aprender a relaxar o corpo, aquietar a mente, respirar com consciência, conectar com a dimensão espiritual, com o momento presente, soltando as preocupações.

**BENEFITS:** Learn to relax your body, quiet your mind, breathe consciously, connect with the spiritual dimension, the present moment appreciation, letting go of worries that keep your mind busy.

### Preçário Chão do Rio

Descrição	Preço por pessoa
Shiatsu/Massagem tailandesa 60 minutos 1 pessoa 2 pessoas/ ou 2 massagens na mesma semana	60,00€ 50,00€
Massagem pés tailandesa 60 minutos	65,00€
Combinada 90 minutos	90,00€
Combinada 120 minutos	110,00€
Yoga (máximo 10 participantes; 60 minutos) a partir de 3 participantes	10,00€
2 participantes	12,5€
1 participante	20,00€
Meditação (máximo 10 participantes) Sessões de 30 minutos de manhã: 7, 8 ou 9 h ou de tarde: 19 ou 20h	
1 participante	10,00€
a partir de 2 participantes	5,00€

#### Notas:

Preços válidos até 31/12/2020. Marque a sua experiência ligando o +351 915790593 ou através do e-mail [mensagemestrela@gmail.com](mailto:mensagemestrela@gmail.com). Sujeito a disponibilidade.

### Chão do Rio price list

Description	Price per person
Shiatsu/ THAI Massage 60 minutes 1 person 2 pesons / or 2 massages in the same week	60,00€ 50,00€
Thai Foot Massage 60 minutes	65,00€
Combo 90 minutes	90,00€
Combo 120 minutes	110,00€
Yoga (maximum 10 participants; 60 minutes) 3 participants, or more	10,00€
2 participants	12,5€
1 participant	20,00€
Meditation (maximum 10 participants) 30 minute sessions in the morning: 7, 8 or 9 h or afternoon: 19 or 20	
1 participant	10,00€
2 participants or more	5,00€

#### Notes:

Prices valid until 12/31/2020. Mark your experience calling +351 915790593 or via email to [mensagemestrela@gmail.com](mailto:mensagemestrela@gmail.com). Subject to availability.