

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"!

BENEFICIOS : 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

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!



para relaxar, libertar a tensão e sentir um impulso de Alegria.

BENEFICIOS : 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", liberta-o de qualquer stress físico ou mental.

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

YOGA : 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.

BENEFICIOS : 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.

Preçário Chão do Rio

Descrição	Preço
Shiatsu/Massagem tailandesa 60 minutos	60, 00€
Massagem pés tailandesa 60 minutos	65, 00€
Combinada 90 minutos	90, 00€
Combinada 120 minutos	110, 00€
Yoga 60 minutos (mínimo de 3 participantes, máximo 10)	10.00€

Notas:

Preços válidos até 31/12/2017. Marque a sua massagem ligando o +351 915790593 ou através do e-mail mensagemestrela@gmail.com. Sujeito a disponibilidade.

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.

Chão do Rio price list

Description	Price
Shiatsu/ THAI Massage 60 minutes	60, 00€
Thai Foot Massage 60 minutes	65, 00€
Combo 90 minutes	90, 00€
Combo 120 minutes	110, 00€
Yoga 60 minutes (minimum 3 participants, maximum 10)	10.00€

Notes:

Prices valid until 12/31/2017. Mark your massage calling +351 915790593 or via email to mensagemestrela@gmail.com. Subject to availability.