

POMBAL WELLNESS WEEKEND®

Atividades de
Promoção do
Bem-Estar

18 a 20
Setembro
2026

Centro
Natural
de Portugal
POMBAL

MEIRINHAS

09h30 - 17h00 **PAUSA PARA TI COM O REIKI - SESSÃO INDIVIDUAL**
3R Clínica Meirinhas // Travessa Sul do Covão 3 Meirinhas 3105-271
Inscrição : info@3rclinica.pt

18h30 - 19h30 **VITALIDADE EM MOVIMENTO - TREINO FUNCIONAL**
3R Clínica Meirinhas // Largo da Igreja das Meirinhas

POMBAL

STAND

10h30 - 19h00 **DESPORTO PARA TODOS**
Município de Pombal // Jardim do Cardal

ATIVIDADES

09h30 - 10h30 **DAR PASSOS SEGUROS COM A DIABETES - SESSÃO ABERTA**
Centro de Saúde de Pombal // Auditório - Biblioteca Municipal

09h30 - 12h30 / 14h30 - 19h00 **CONSULTA DE OPTOMETRIA**
OPTIC One Pombal // Largo Cardal n°48 R/C Direito
Inscrição : 236 244 119

10h00 - 13h00 **LIBERTAR A DORE ACALMAR A MENTE COM A TERAPIA DE BOWEN**
Fisioterapeuta Helena Cruz // Ed. Pombalshopping, 2º andar, sala 2.28
Inscrição : helenacruz00@gmail.com

10h30 **DESPORTO PARA TODOS - AULA ABERTA**
Município de Pombal // Jardim do Cardal

16h00 - 20h00 **PILATES COM MÁQUINAS**
Physical Studio // Rua da Charneca, Lote2, RC DTO. Pombal
Inscrição : 910 434 802

17h30 - 19h00 **WORKSHOP - ÓLEOS ESSENCIAIS
O QUE SÃO E COMO USAR COM SEGURANÇA?**
Naturopata Tânia Cantante // Sala polivalente - Biblioteca Municipal

18h30 - 19h30 **DANÇAS CIRCULARES**
A Magia da Vida // Rua de Santa Luzia 22, 3º Piso, sala 3.43 Pombal
Inscrição: 935 141 074

SEXTA - 18 SETEMBRO

POMBAL WELLNESS WEEKEND[®]

Atividades de
Promoção do
Bem-Estar

18 a 20
Setembro
2026

Centro
Natural
de Portugal
POMBAL

MEIRINHAS

10h00 - 10h45 **VIVER A GRAVIDEZ - MOVIMENTO, RESPIRAÇÃO E BEM-ESTAR**

3R Clínica Meirinhas // Travessa Sul do Covão 3 Meirinhas 3105-271

Fisioterapeuta Andreia Carvalho . Inscrição : info@3rclinica.pt

11h00 - 11h45 **REENCONTRAR O CORPO - FISIOTERAPIA NO PÓS-PARTO**

3R Clínica Meirinhas // Travessa Sul do Covão 3 Meirinhas 3105-271

Fisioterapeuta Andreia Carvalho . Inscrição : info@3rclinica.pt

16h00 - 16h30 **WORKSHOP MEDICINA AYURVÉDICA E ROTINA DIÁRIA**

3R Clínica Meirinhas // Travessa Sul do Covão 3 Meirinhas 3105-271

Professora Carla Martins . Inscrição : info@3rclinica.pt

16h45 - 17h30 **YOGA AO RITMO DAS ESTAÇÕES**

3R Clínica Meirinhas // Travessa Sul do Covão 3 Meirinhas 3105-271

Professora Carla Martins . Inscrição : info@3rclinica.pt

POMBAL

STAND

10h00 - 19h00 **DESPORTO PARA TODOS**

Município de Pombal // Jardim do Cardal

10h00 - 19h00 **TERAPEUTA INTEGRATIVA**

Márcia Terapias Integrativas // Jardim do Cardal

10h00-19h00 **A MAGIA DA VIDA**

Elisabete Silva // Largo do Cardal

10h00 - 18h00 **BARRAS DE ACESSO E MÉTODOS MASSAGEM RENATA FRANÇA**

Virginie Origins Bodhi // Jardim do Cardal

10h00 - 13h00 **LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS CMLGS**

Centro de Medicina Laboratorial Germano de Sousa // Jardim do Cardal

10h00 - 19h00 **AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA
E ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL**

Nutricionista Elisa Costa // Jardim do Cardal

ATIVIDADES

09h00 - 11h00 **AO RITMO DO TEU CICLO: FERTILIDADE,
EMOÇÕES E SEXUALIDADE**

Flowher e Inês Alexandra // Sala Polivalente Biblioteca

Inscrição : flowher.education@gmail.com

SÁBADO · 19 SETEMBRO

POMBAL WELLNESS WEEKEND®

Atividades de
Promoção do
Bem-Estar

18 a 20
Setembro
2026

Centro
Natural
de Portugal
POMBAL

POMBAL

ATIVIDADES

09h00 - 10h00 **FLORESTA MÃE "SESSÃO VIDA PLENA"**

Pauline Terra Mãe // Acquavilla, Rua do Lagar n°8, Ponte de Assamaça

Inscrição : ola@paulineterramae.com

10h00 **HATHA YOGA**

Professora Arianas Coelho // Jardim do Cardal (trazer tapete)

11h00 - 12h00 **WORKSHOP DE AROMATERAPIA CONSCIENTE**

A Magia da Vida // Jardim do Cardal

Inscrição : 935 141 074

10h00 - 13h00 **LIBERTAR A DOR E ACALMAR A MENTE COM A TERAPIA DE BOWEN**

Fisioterapeuta Helena Cruz // Ed. Pombalshopping, 2º andar, sala 2.28

Inscrição : helenacruz00@gmail.com

10h30 **APRESENTAÇÃO DO LIVRO "O BEBÉ QUE SÓ FALAVA COM GESTOS"**

Sabla D'Oliveira // GAFF

11h00 - 12h00 **FLORESTA MÃE "SESSÃO GRAVIDEZ PLENA"**

Pauline Terra Mãe // Acquavilla, Rua do Lagar n°8, Ponte de Assamaça

Inscrição : ola@paulineterramae.com

11h30 **WORKSHOP DE REFLEXOLOGIA**

Escola Tecnológica e Profissional de Sicó // Sala polivalente - Biblioteca Municipal

15h00 **WORKSHOP DE DESENVOLVIMENTO MOTOR DO BEBÉ**

Seed Saúde, Lda // Avenida Heróis do Ultramar 167, Pombal

Inscrição : clinicaseedsaude@gmail.com

15h00 - 16h00 **FLORESTA MÃE "SESSÃO MAMÃ E BEBÉ PLENOS"**

Pauline Terra Mãe // Acquavilla, Rua do Lagar n°8, Ponte de Assamaça

Inscrição : ola@paulineterramae.com

16h00 **BARRIGA INCHADA? INTESTINO PREGUIÇOSO?**

TEM PERCEBER O QUE O TEU CORPO TE ESTÁ A DIZER

Dulce Canivari | Saúde Intestinal Feminina // Jardim do Cardal

17h00 - 18h00 **FLORESTA MÃE "SESSÃO FAMÍLIA PLENA"**

Pauline Terra Mãe // Acquavilla, Rua do Lagar n°8, Ponte de Assamaça

Inscrição : ola@paulineterramae.com

SÁBADO · 19 SETEMBRO

POMBAL WELLNESS WEEKEND[®]

Atividades de
Promoção do
Bem-Estar

18 a 20
Setembro
2026

Centro
Natural
de Portugal
POMBAL

MEIRINHAS

10h00 **DESAFIO VIVA+**

3R Clínica Meirinhas // Largo da Igreja das Meirinhas
Fisioterapeutas Bárbara Gomes e Joana Silva

10h00 - 11h00 **NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR**

3R Clínica Meirinhas // Largo da Igreja das Meirinhas
Nutricionista Beatriz Sabino

POMBAL

STAND

10h00 - 19h00 **DESPORTO PARA TODOS - STAND**

Município de Pombal // Jardim do Cardal

10h00 - 19h00 **A MAGIA DA VIDA - STAND**

Elisabete Silva // Largo do Cardal

10h00 - 19h00 **ESPAÇO DE PRODUTOS NATURAIS PARA O SEU BEM-ESTAR**

Mãe Terra & Healthy Vegas // Jardim do Cardal

ATIVIDADES

10h00 - 11h00 **YOGA SISTÉMICO**

Paula Madeira | Yoga Sistémico // Jardim do Cardal (trazer tapete)

10h00 - 11h30 **CIRCULO DA HARMONIA**

A Magia da Vida // Rua de Santa Luzia 22, 3º Piso, sala 3.43 Pombal
Inscrição: 935 141 074

10h00 - 12h30 **MENOPAUSA COM SAÚDE: DA PRÉ-MENOPAUSA À MENOPAUSA
- AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL**

Nutricionista Elisa Costa // Jardim do Cardal

15h00 **LIBERTAR O CORPO EM 5 MINUTOS COM FISIOTERAPIA**

Clínica CEAP // Casa Varela

16h00 **A IMPORTÂNCIA DO SONO**

Clínica CEAP // Casa Varela

17h30 **"REGRESSO A TI" - SESSÃO DE RESPIRAÇÃO
CONSCIENTE, MOVIMENTO LIVRE E MEDITAÇÃO**

Dora Moreira | DM Therapy // Parque do Açude (trazer tapete)

DOMINGO - 20 SETEMBRO