



WhiteLounge[®]
MIND & BODY FITNESS

WhiteLounge[®] Studio

O Bem Estar Global e o aumento da **qualidade de vida** através do desenvolvimento harmonioso da íntima relação entre o corpo e a mente, que todo o ser humano necessita para atingir viver e ser feliz, são a filosofia que justifica o **White Lounge Studio**.

Fio condutor, a prática de **Pilates**, uma forma de exercitar o corpo assente no controle e concentração da mente, na escuta activa dos sinais do corpo, e na sua interpretação e tradução em um conjunto de exercícios adequado a cada um.

Objectivo pretendido, proporcionar a quem se junta a nós um conjunto de actividades com sinergias comprovadas na consecução da harmonia Mind & Body, como sejam o **Yoga** e o **Qi Gong**.

As nossas actividades são ainda complementadas por um conjunto de terapias preventivas ou actuantes na situação de dor já instalada que por vezes já reside no nosso corpo como um hábito que consideramos normal. Para além das terapias **Bowen**, **Biodinâmica**, **Tuina**, e **Quântica**, estratégicas no nosso conceito de Bem Estar Global, teremos sempre ao dispor todas as que se apresentarem necessárias em cada caso concreto.

Porque a Pessoa, com a sua individualidade, características e necessidades únicas, é a nossa preocupação.

Porque nos posicionamos na **personalização** da oferta, seja no treino individualizado, seja no pequeno grupo criado em função das necessidades e solicitações de quem nos elegeu como parceiro no desenvolvimento do seu Bem Estar.

Como síntese das ideias e oferta que propomos, apresentamos o nosso **espaço**. Uma bolha de oxigénio na nossa **Lisboa** buliçosa e trepidante, que às vezes é também ruído e poluição para a nossa mente ou corpo. Três estúdios plenos de simplicidade, harmonia e paz. Com todos os **equipamentos** necessários para a prática das actividades propostas.

Av. António Augusto de Aguiar, nº25, 1º Esq
1050-012 Lisboa
Tel: 213 304 180
Telm: 912 996 615
white.lounge.studio@gmail.com
www.whitelounge.net



Não queremos ser muitos. Queremos estar bem. Decididamente!

