

## 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 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.

**MASSAGEM CALIFORNIANA:** Profundamente relaxante, reconfortante e boa para a pele. Promove a desintoxicação e proporciona-lhe um agradável descanso. Massagem de corpo inteiro que se concentra nas partes do corpo com mais necessidade.

**MASSAGEM ABDOMINAL:** Integrando diferentes técnicas que trabalham o hara – abdómen – esta massagem de órgãos é muito eficiente para aliviar todas as situações de desconforto ou de dor abdominal, assim como o cansaço crónico e as dores lombares. Recomenda-se que não coma pelo menos até duas horas antes do tratamento.

**SPA FACIAL:** Usando unicamente ingredientes naturais, tais como sementes, frutas e mel, para restaurar a beleza e a frescura da sua pele. Promove um relaxamento profundo e permite-lhe simplesmente desfrutar e renovar-se completamente. Inclui massagem de mãos e pés.



*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 spoiled! 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.*

*CALIFORNIAN MASSAGE: Deeply relaxing, nurturing, beneficial for your skin as well, bringing detox and pleasurable rest. Whole body massage concentrating on the parts of your body which you need the most.*

*ABDOMINAL MASSAGE: Integrating different techniques which work on the hara or abdomen this organs' massage is very effective to relieve any conditions related to abdominal discomfort or pain, chronic fatigue, lower back pain. Better no to eat at least 2 hours before a treatment.*

*FACIAL SPA: Using only natural ingredients, like seeds, fruits, honey, to restore the beauty and freshness of your skin. Promotes deep relaxation, inviting you to connect yourself to your sensations and your capacity to feel pleasure! Includes hands and feet massage.*



**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.

**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.

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

*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.*

*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€
Massagem Californiana ou Massagem abdominal – 75 minutos	70,00€
SPA facial – 75 minutos	80,00€
Yoga (máximo 10 participantes; 60 minutos) a partir de 3 participantes 2 participantes 1 participante	10,00€ 12,5€ 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 de 2 a 5 participantes 6 ou mais	15,00€ 10,00€ 5,00€

### Chão do Rio price list

Description	Price per person
Shiatsu/ THAI Massage 60 minutes 1 person 2 persons / 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€
Californian Massage or Abdominal Massage – 75 minutes	70,00€
Facial SPA – 75 minutes	80,00€
Yoga (maximum 10 participants; 60 minutes) 3 participants, or more 2 participants 1 participant	10,00€ 12,5€ 20,00€
Meditation (maximum 10 participants) 30 minute sessions in the morning: 7, 8 or 9 h or afternoon: 19 or 20	
1 participant 2 to 5 participants 6 or more	15,00€ 10,00€ 5,00€



**Notas:**

Preços válidos até 31/12/2023. Por favor, marque a sua experiência telefonando (ou via WhatsApp) para +351 915790593, ou por e-mail [mensagemestrela@gmail.com](mailto:mensagemestrela@gmail.com). Sujeito a disponibilidade.

**Notes:**

*Prices valid until 12/31/2023. Please, mark your experience calling +351 915790593 (we have WhatsApp), or via email to [mensagemestrela@gmail.com](mailto:mensagemestrela@gmail.com). Subject to availability.*