

FILIPA
Espada

YOGATERAPIA E MEDITAÇÃO

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

SESSÕES DE GESTÃO DE ANSIEDADE,
STRESS E SISTEMA NERVOSO



SELF CARE



Sou a Filipa, Yogaterapeuta e Professora de Meditação. A energia que mais me define é o Amor!

FILIPA
Espada

BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

Tenho formação em Meditação, Hatha Yoga, Yogaterapia, Reiki, Thetahealing e Health Coach, através destas ferramentas levo até ti saúde e um cuidar de ti com Amor num bem-estar em sintonia com a tua essência.

Vivo na simplicidade de ser feliz por me amar como sou, me cuidar e me acolher na largura de um auto abraço quentinho cheio de Amor.

Acolher, aceitar e cuidar da minha fragilidade mas também da minha força e coragem, ser colo na dor e gargalhada na alegria, dar-me tempo e seguir o meu ritmo, abraçar imensamente o universo com Fé.

Acredito profundamente no Amor e confio no Universo, acredito que todos nós temos um propósito na vida, que cada caminho é um percurso de aprendizagem e que a Bondade e Gratidão nos levam a caminhos mais felizes! Vivo um dia de cada vez, com Simplicidade e Calma. Sinto ser importante sabermos cuidar de nós, sempre com muito Amor e Carinho.

FILIPA
Espada

AWOLLO

CUIDA DE TI

Nestas sessões o foco é o bem-estar físico e emocional e aprender a cuidar de nós próprios através de uma presença com Amor. Estas sessões promovem a um maior relaxamento num cuidar em sintonia com o nosso sentir e a nossa alma. Conexão ao nosso bem-estar interior, maior Paz e Serenidade ao corpo e à mente.

*O **YOGA** promove equilíbrio entre o corpo e a mente, proporcionando um bem-estar geral. Faz parte da nossa essência e da nossa consciência sabermos cuidar de nós e o Yoga é uma extraordinária ferramenta ao nosso alcance.*

*A **MEDITAÇÃO** ensina-nos a enraizar, a estarmos presentes no aqui e agora, a estarmos em contacto com a realidade, com tudo o que ela traz. A vida não é fácil e recorreremos a muitas estratégias de fuga do desconforto. Através da prática da meditação aprendemos simplesmente a estar com o que nos acontece sem tanto sofrimento.*



CUIDA DE TI

YOGATERAPIA

são sessões personalizadas adaptadas às tuas necessidades, onde cuidamos do organismo ao teu ritmo desenvolvendo posturas adequadas ao que o teu corpo mais precisa. Cuidamos da respiração também em função da escuta ao teu sistema interno. É um complemento terapêutico através de movimentos suaves e técnicas de respiração que ajudam a regular o sistema nervoso, libertando tensões e stress. Aprendemos juntos a acalmar o corpo e a mente abraçando uma maior presença de paz e calma.

Actua como tratamento e prevenção de saúde física, mental e emocional, nestas sessões cuidamos com muita consciência, amor e carinho do teu corpo e da respiração.



CUIDA DE TI

LIFE COACHING

Consiste num acompanhamento terapêutico holístico onde o foco é cuidar de ti de uma forma completa trazendo maior saúde e bem-estar, esta abordagem actua no melhoramento e equilíbrio das diversas áreas da tua vida.

CONSULTAS DE LIFE COACHING | YOGATERAPIA E MEDITAÇÃO

Com o Life Coaching vamos ouvir e escutar juntos o teu corpo e as tuas necessidades. Nestas consultas temos como objectivo a gestão do stress e a regulação de sistema nervoso com o apoio das ferramentas da meditação e de yogaterapia. Vamos identificando práticas para que cuides de ti e do que o teu corpo mais precisa para um dia-a-dia mais equilibrado.

Estes encontros são indicados para quem já é autónomo no seu autocuidado e pretende ter um acompanhamento pontual, bem como para quem pretende dar início a uma rotina mais saudável e consistente.

Para marcações entra em contacto comigo.



SERVIÇOS

01 *Meditação*

02 *Hatha Yoga* *Sessões de grupo*

03 *Yogaterapia* *Sessões personalizadas*

SESSÕES DE RELAXAMENTO
E BEM-ESTAR
COM ACOMPANHAMENTO
PERSONALIZADO.

SESSÕES INDIVIDUAIS, A PARES,
GRUPOS OU EM FAMÍLIA.



1 – MEDITAÇÃO

Sessões de Meditação que nos conectam de uma forma mais consciente à respiração.

Cuidar da respiração traz saúde e serenidade à mente.

Abraça o teu caminho com maior bem estar, respira com consciência, cuida, ama e escuta o teu coração!



2 – HATHA YOGA

Sessões de grupo.

Com alongamento do corpo e respiração consciente, através de Yoga Relaxante e Meditação.

Promover maior saúde e bem-estar.

3 – YOGATERAPIA

Sessões Personalizadas individuais ou a pares.

Cuidar do corpo com Yogaterapia. são sessões personalizadas adaptadas às tuas necessidades, onde cuidamos do organismo ao teu ritmo desenvolvendo posturas adequadas ao que o teu corpo mais precisa. Cuidamos da respiração também em função da escuta ao teu sistema interno.



um complemento terapêutico através de movimentos suaves e técnicas de respiração que ajudam a regular o sistema nervoso, libertando tensões e stress. Aprendemos juntos a acalmar o corpo e a mente abraçando uma maior presença de paz e calma.

Actua como tratamento e prevenção de saúde física, mental e emocional, nestas sessões cuidamos com muita consciência, amor e carinho do teu corpo e da respiração.

VALORES | 2025

SESSÕES ONLINE

SESSÕES INDIVIDUAIS PERSONALIZADAS

Sessão avulso - 25€ por sessão
Mensalidade 1x por semana - 70€
Mensalidade 2x por semana - 120€
Pack avulso 4 sessões - 80€
Pack avulso 8 sessões - 160€

SESSÕES GRUPO

Sessão avulso - 15€ por sessão
Mensalidade 1x por semana - 35€
Mensalidade 2x por semana - 50€

SESSÕES PARES

Mensalidade 1x por semana - 60€
Mensalidade 2x por semana - 110€

(valor por pessoa)

CONSULTAS

*Entra em contacto comigo
para mais informações.*

Estes valores são válidos durante todo o ano lectivo de 2025, após esta data estão sujeitos a alteração.



ENCONTROS DE MEDITAÇÃO



Cuidar da respiração

*Aulas Personalizadas de Meditação.
Grupo de Meditação.*



BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

PRESENCIAL EM GRÂNDOLA CARVALHAL COMPORTA



Entra em contacto comigo para mais informações.



BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

CONTACTO

Filipa Espada
filipaespadayogaemeditacao@gmail.com

WWW.FILIPAESPADA.PT



BEM-ESTAR, YOGA & MEDITAÇÃO

