

SEXTA-FEIRA
20 DE MAIO

> **WORKSHOPS (TENDA MULTIUSOS)**

16H00–16H45 | “Como lidar com a Demência”, direcionado a cuidadores, familiares e técnicos (Enfermeira Chefe Patricia Soares UMNESC)
17H30 | Cocktail de Boas Vindas Câmara Municipal de Alcochete e ACES do Arco Ribeirinho (Catering Restaurante Alfoz)

> **ESPAÇO YOGA**

15H30 | Yoga para Crianças (Prof. Cecília Lopes)
19H00 | Coreografias de SwáSthya Yôga

> **ATUAÇÕES (PALCO)**

19H15 | Recital de Mantra – Coral Rajas Agni, Direção mestre João Camacho
21H00–22H00 | Concerto de Rock c/ alunos e Professores (APMA)

> **CAMINHADA ALCOCHETE AVENTURA**

19H30–22H00 | “Caminhada das Estrelas” percurso noturno do programa Alcochete Aventura, concentração junto ao palco

> **ATUAÇÕES (PALCO)**

15H00–15H45 | Concerto Vários estilos musicais c/Prof e alunos (APMA)
16H00–16H45 | Danças Orientais e Fusão Étnica (Companhia AL-Nawar Professora Asyul Najima)
16H45–17H15 | Demonstração Classe Viva Mais (CMA)
18H00–18H50 | Kizomba e dança contemporânea (Time4Dance Studio)
19H00–19H30 | Thai-Chi (Prof. Luís Teles, Ginásio Q.V)
20H30–21H00 | Demonstração de Hip-Hop (Prof. Daniel Ginásio Q.V)
21H30–22H30 | Grupo Gerações (Artesão do Som)

> **ESPAÇO YOGA**

15H00 | SwáSthya Yôga, prática de pránáyáma - Prof.^a Anabela Duarte da Silva
16H00 | SwáSthya Yôga, prática de mantra - Prof. António Fróis Rafael
17H00 | SwáSthya Yôga, prática de samyama - Prof. António Fróis Rafael
18H00 | Kundalini Yôga e meditação com Gongos - Inst. Ângelo Surinder

SÁBADO
21 DE MAIO

> **ATUAÇÕES (PALCO):**

10H00–10H30 | Danças Orientais (Prof Clara, Ginásio Q.V)
12H15–12H45 | Zumba (Prof. Marta Gomes, Ginásio Eden Sport)

> **ESPAÇO YOGA:**

10H00 | Kundalini Yôga - Prof.^a Mara Sangatdev
11H00 | SwáSthya Yôga, prática de ásana - Inst.^a Paula Trigo de Sousa

> **WORKSHOPS (TENDA MULTIUSOS)**

10H30–11H30 | Workshop “Mitos da Gravidez e Pós-parto e Cuidados de Saúde Oral na Grávida e no Bebê” - Pré e Pós mamãs e Papás (Dr.^a Carmen Santos, Ervanária Bela Estrela; Dr.^a Gabriela Luís da Clínica Médica das Salinas)
11H30–12H00 | Workshop Segurança Rodoviária Infantil (Enfermeira Carla Reis, UCSP de Alcochete)
17H15–18H00 | Workshop “Stretching” Fisioterapia em colaboração com a Classe Viva Mais CMA (Dr. Paulo Lourenço da Clínica União Mutualista)

DOMINGO
22 DE MAIO

> **ESPAÇO YOGA**

07H30 | Kundalini Yôga - Prof.^a Helena Samouqueiro
11H15 | Shivananda Yôga, pais e filhos - Prof.^a Lina Domingues
16H00 | SwáSthya Yôga, Ashtánga sádhana - Inst.^a Paula Trigo de Sousa
17H00 | Encerramento I Festival Yoga Alcochete, Aula Conjunta Surya Namaskar (Saudação ao Sol)

> **ATUAÇÕES (PALCO)**

10H00–11H00 | Kundalini Yôga seniores com a participação da “Classe Viva Mais CMA” Prof.^a Helena Samouqueiro
15H00–15H45 | Concerto dos Alunos (APMA)
17H00–17H20 | Sorriso e Alegria (Samba Infantil da Sociedade Filarmónica 1º Dezembro e OTL Semeando o Saber Montijo, Prof. Helena Lopes)
18H00–19H00 | Encerramento da Feira Atuação Sevilhanas Rocieras

> **WORKSHOPS (TENDA MULTIUSOS)**

11H00–11H45 | Oclusão e Postura – O Futuro (Dr.^a Gabriela Luís e Dr.^a Carlota Silva, Clínica Médica das Salinas)
16H15–16H45 | Workshops Bimby® - Receitas, Técnicas e Inspiração