

# V Expo Saúde Juventude

23 - 24 fevereiro



**Pavilhão de Feiras  
e Exposições de  
Ponte de Lima**

**Estacionamento Gratuito**

**Oferta de Leite Creme por dose  
(Restaurantes aderentes)**

**10% de Desconto no Alojamento**

## SHOWCOOKING

### Alimentação Saudável

c/ Vânia Ribeiro

autora do blog "Made By Choices"

23 fevereiro

11h00 / 15h00



## SHOWCOOKING

### Cozinha Macrobiótica

c/ Marta Ribeiro

23 fevereiro - 16h00



## 23 DE FEVEREIRO

- 10h00 **Demonstração** da Escola Desportiva Limiana
- 11h00 **Showcooking** "Alimentação Saudável" c/ Vânia Ribeiro, autora do blog "Made By Choices"
- 15h00 **Showcooking** "Alimentação Saudável" c/ Vânia Ribeiro, autora do blog "Made By Choices"
- 16h00 **Showcooking** Cozinha Macrobiótica c/ Marta Ribeiro
- 17h00 Visita Oficial à V Expo Saúde/Juventude
- 18h00 **Tertúlia** "O Jovem na Saúde" por Associação Ilumiano
- 19h00 **Beatriz Gosta**, personagem de ficção, que dá vida a um video blog quinzenal.
- 20h00 **Jantar Vegetariano**, servido pelo Abrigo do Taboão/ Quinta das Águias, ao som do **Duo Lethes** (mediante inscrição)
- 22h00 Encerramento

\* Programa sujeito a alterações.

Consulte o programa atualizado em: [www.visitepontedelima.pt](http://www.visitepontedelima.pt)

## 24 DE FEVEREIRO

- 10h00 **Demonstração** da Escola Desportiva Limiana
- 11h00 **Workshop** Metodologia Urso Azul para famílias - Dança com bonecos e emoções, com Márcia Sobral (mediante inscrição)
- 15h00 **Tertúlia** “Conversa sobre a Dor”  
Dr. Raul Marques Pereira (Especialista de dor),  
Dr.ª Paula Pina (Psiquiatra) e Padre Jorge Vilaça (Pastoral da Saúde)  
Moderadora: Dr.ª Ana Maria Machado (Vereadora da Saúde e Ação Social do Município de Ponte de Lima)
- 15h30 **Yoga Dance**, com Márcia Sobral (mediante inscrição)
- 16h00 **Tertúlia** “Estaremos a medicar demais as nossas crianças?”  
por NovaMente
- 17h00 **Showcooking** “Aprender a cozinhar com -Sal e +Sabor”, por Aromáticas Vivas
- 19h00 Encerramento

\* Programa sujeito a alterações.

Consulte o programa atualizado em: [www.visitepontedelima.pt](http://www.visitepontedelima.pt)

## METODOLOGIA

**Urso Azul** p/ famílias  
Dança com bonecos e emoções

**24 fevereiro · 11h00**

Público Alvo: Crianças dos 3 aos 6 anos e suas famílias  
(mediante inscrição)



**Yoga Dance**  
c/ Márcia Sobral  
**24 fevereiro · 15h30**

(mediante inscrição)



# JANTAR VEGETARIANO pelo Abrigo do Taboão/ Quinta das Águas

23 fevereiro - 20h

Informações/Inscrições:  
[abrigodotaboao@gmail.com](mailto:abrigodotaboao@gmail.com)



**ANIMAÇÃO MUSICAL**  
**Duo Lethes**

# ATIVIDADES PARALELAS

- Avaliação corporal
- Medição da tensão arterial
- Medição da glicemia
- Atividades de promoção de vida ativa



## STAND NOVAMENTE

**Dia 23 de fevereiro:**

10h30 – Workshop: Musicoterapia - Conhecer o Método Tomatis;

11h30 – Workshop: Terapia Ocupacional – brincar muito a sério!

14h30 – Workshop: Marcos de desenvolvimento da linguagem nas crianças – exercícios práticos;

15h30 – Workshop: Cuidados de segurança aos recém nascidos/bebês;

16h00 – Exercícios de conexão corpo, mente e bebê;

18h00- Workshop: Adolescência! E agora?

**Dia 24 de fevereiro:**

10h30 –Workshop: Yoga para pais e filhos;

11h00 –Sessão de relaxamento (miniconcerto) com taças tibetanas;

11h30 – Workshop: Tabagismo – controlo e prevenção.

Determine a sua dependência!

14h30 -Workshop: Novas tecnologias - impactes no desenvolvimento e educação dos filhos.

## STAND OSTEOTERAPIAS

**23 fevereiro · 17h00**

Demonstração de Pilates Clínico

**24 fevereiro · 17h30**

Aula de Pilates Clínico

## STAND ATELIER BIOSAUDE

**23 de Fevereiro:**

10h00 - Atelier Teste Biobalance

**24 de Fevereiro:**

10h30 - Atelier de Reiki

11h30 - Atelier de Cristaloterapia

14h00 - Atelier de Numerologia

## TIAGO PINTO

**23 fevereiro · 18h00** Meditação Kundalini (Osho)