

Time Out & Médis apresentam



A Médis trata-lhe da saúde, da cabeça aos pés

Está a precisar de conectar-se com o seu mundo interior? Rever as suas prioridades? O ano que passou deu consigo em doido? Preocupada com as suas necessidades, a Médis é, pelo segundo ano consecutivo, parceira do Wanderlust 108, o evento que vai ocupar os Jardins da Torre de Belém com aulas de HIIT, yoga e meditação, além de workshops e showcookings de comida saudável e um mercado sustentável. Guarde o dia 26 de Setembro na agenda.

NO ANO EM QUE CELEBRA 25 ANOS, a Médis, marca do Grupo Ageas Portugal, está mais empenhada que nunca em contribuir para uma sociedade mais saudável e com melhor qualidade de vida. E a associação ao Wanderlust 108 é mais um dos exemplos do trabalho da marca para chegar junto dos portugueses, trabalho esse que tem vindo a ser desenvolvido ao longo dos anos através de novos seguros, benefícios e serviços que visam cobrir a nossa saúde desde a prevenção ao tratamento. “A Médis tem como missão proporcionar

uma experiência emocional e relevante na vida das pessoas através de um Serviço Pessoal de Saúde[®]”, afirma Teresa Thöbe, Responsável de Comunicação Externa do Grupo Ageas Portugal. “Vemos a saúde de uma forma holística, e queremos ser o parceiro de confiança nas decisões de saúde, não só no acesso a cuidados de saúde através um ecossistema de saúde abrangente, mas actuando também na prevenção e na promoção de hábitos de vida saudável que contribuem para o bem-estar físico e mental”. É por isso que



este domingo, depois de um ano confinados a ver o mundo por um ecrã, a aposta é clara: contribuir para uma melhor saúde mental de todos que se juntem à festa, na certeza de que uma mente sã promove um corpo sã.

Lisboa é uma das 60 cidades que integram a tour mundial do Wanderlust 108, o maior triatlo mindful do planeta volta a trazer a Lisboa o universo do yoga e da meditação, com um dia inteiro de actividades que promovem o bem-estar físico, mental e emocional. As portas abrem às 08.00 mas a acção propriamente dita só arranca às 10.00, com uma **aula de HIIT** (High-intensity interval training), comandada por Zé Maria e Sara Veloso. Antes, terá lugar uma das novidades deste ano – uma **cerimónia de boas-vindas** apresentada por Fátima Lopes, que servirá de musa inspiradora para o triatlo mindful. Depois, pode começar a mexer o corpinho sem auto-piedade, ou optar por caminhar pelo recinto onde haverá inúmeras actividades para se entreter.

Faça uma pausa para respirar fundo – enquanto Cuca Roseta, Rute Caldeira e Isa Guitana apresentam **“Setting The Intention”** e servem-se da deixa para apresentar um projecto em conjunto (10.40) –, pois a **aula de yoga** acontece logo a seguir (11.00), ao ar livre, guiada por Lea Perfetti e Tarik Van Prehn. Alongada a coluna vertebral e esvaziada a mente, siga



Três eventos a não perder

Existirá no recinto um espaço Médís para talks e há duas que não pode perder. Entre as 13.50 e as 14.30, José Soutelinho aborda o tema Co-criar Futuros Aspiracionais e a sua importância no mundo que todos devemos construir juntos. Mais tarde, entre as 15.10 e as 15.40, Lisa Schuster fala-nos de Sound Healing, apresentando diversos estudos que comprovam os benefícios das frequências do som nos nossos organismos. Para acabar em grande, entre as 16.50 e as 17.30, na Médís Wanderlust Kitchen, Nuno Queiroz Ribeiro traz para a mesa uma questão de maior importância nos dias que correm: O impacto da alimentação nos recursos naturais.

para uma **sessão de meditação** (12.20).

À tarde haverá inúmeras actividades com que se entreter. Ora a conversar, ora atento às várias talks nos espaços da Médís e no Tetley Tea Garden. E alimente-se, que não queremos cá fraquezas. O já conhecido Kula Market trará até si uma oferta variada de comida orgânica e de outras marcas que se identificam com esta forma zen de estar na vida. Ainda a pensar na máxima “nós somos o que comemos”, não se esqueça que na Médís Wander Kitchen vão acontecer os habituais workshops e showcookings com chefs e nutricionistas especialistas em alimentação saudável, com convidados como Nuno Queiroz Ribeiro, o primeiro chef de cozinha português reconhecido pelo Ministério da Saúde com uma distinção de mérito; Marta Ferreira, a healthy food influencer da Martilicious Food; e Ana S. Guerreiro, mais conhecida por Mamã Paleo.

Os bilhetes já estão à venda no site do Wanderlust 108 Lisboa e custam 25€. O stress quase nunca compensa, mas neste caso é bom que se apresse.

