

Summer Wellness Day

 SACCHARUM

21.06.2025

A day to recharge, reconnect & realign.

09:00 | Fly Lounge Bar

Opening Circle & Intention Setting with Mercedes Pasos

Warm welcome, introductions, and grounding into the energy of the longest day.

09:30 | Fly Lounge Bar

Sky Yoga Flow (Aerial Yoga) with Desiree

A playful and uplifting practice suspended in hammocks — enhancing strength, flexibility and trust.

11:30 | Trapiche Restaurant

Nourishing Garden Brunch

Enjoy a wholesome, seasonal meal infused with summer flavours.

13:30 | Chef's Garden

Earth Walk & Barefoot Mindfulness Journey

Reconnect with nature through a meditative stroll, walking barefoot and with presence.

14:00 | Fly Lounge Bar

Energise & Tone Movement Session (Fitness) with Rhys

Dynamic movement to awaken your inner fire and boost vitality.

15:15 | Fly Lounge Bar

Radiance Ritual: Facial Yoga & Self-Care with Mercedes Pasos

Natural facial exercises to tone, lift and glow from within.

15:30 | Fly Lounge Bar

Deep Rest (Yoga Nidra) with Mercedes Pasos

A guided meditative rest — a journey inward for clarity, release and renewal.

16:30 | Fly Lounge Bar

Creative Expression: Mandala Drawing (One-Line Guided)

Tap into your inner artist through mindful mandala creation. No art experience required.

17:00

Free Time & Closing

Unwind, journal, connect — or simply be. We close in gratitude with shared reflections.



Summer Wellness Day

 SACCHARUM

21.06.2025

Um dia para se recarregar, reconectar e realinhar.

09:00 | Fly Lounge Bar

Círculo de abertura e definição de intenções com Mercedes Pasos

Boas-vindas, apresentações e conexão com a energia do dia mais longo do ano.

09:30 | Fly Lounge Bar

Sky Yoga Flow (yoga aéreo) com Desiree

Uma prática divertida que nos eleva, suspensos em tecidos, e potencia a força, flexibilidade e confiança.

11:30 | Trapiche Restaurant

Brunch revitalizante no jardim

Desfrute de uma refeição sazonal e nutritiva, repleta de sabores de verão.

13:30 | Horta do Chefe

Caminhada na terra e jornada de mindfulness sem calçado

Reconecte-se com a natureza num passeio meditativo, caminhando com os pés na terra e em presença plena.

14:00 | Fly Lounge Bar

Sessão de movimento energizante e tonificante (fitness) com Rhys

Movimento dinâmico que desperta o fogo interior e aumenta a vitalidade.

15:15 | Fly Lounge Bar

Ritual de brilho interior: yoga facial e autocuidado com Mercedes Pasos

Exercícios faciais naturais para tonificar, revigorar e irradiar de dentro para fora.

15:30 | Fly Lounge Bar

Descanso profundo (yoga nidra) com Mercedes Pasos

Um descanso meditativo guiado numa viagem interior rumo à clareza, libertação e renovação.

16:30 | Fly Lounge Bar

Expressão criativa: desenho de mandalas (orientação com linha única)

Aceda ao seu artista interior através da criação consciente de mandalas.

Não é necessária experiência artística.

17:00

Tempo livre e encerramento

Descontraia, escreva no seu diário, conecte-se, ou simplesmente seja.

Encerramos com gratidão e partilha de reflexões.

