

9H
ESPAÇO ZEN
Aula de ioga
Jean Pierre de Oliveira

10H
CATWALK
Produção moda ao vivo

10H
ARENA SPORT
Ponto de encontro para
treino de corrida
Correr Lisboa

10H
ESPAÇO ZEN
Sessão de meditação
Rute Caldeira

10H
ATELIÉ DE MACRAMÉ
Workshop de macramé
Vasco Águas

11H
DO IT YOURSELF
Workshop de plantas
purificadoras
Teresa Chambel

11H
OPEN TALKS
Alimentação anti-aging
Francisca Guimarães

11H
CATWALK
Atuação bollywood
Jazzy Dance Studios

11H
ARENA SPORT
Aula de ioga by Reebok
Paula Costa

11H15
**ESPAÇO JAZZY DANCE
STUDIOS**
Workshop de bollywood

12H
OPEN TALKS
A evolução da cirurgia
plástica e a multidiscipli-
naridade associada
**by Clínica Baptista
Fernandes**



12H
ARENA SPORT
Aula de pilates
António Craveiro

12H
ESPAÇO ZEN
Os benefícios
da medicina chinesa
Wenqian Chen
Centro de Terapias
Chinesas

12H15
DO IT YOURSELF
Showcooking de receitas
macrobióticas
Paula Azevedo

13H15
DO IT YOURSELF
Showcooking de receitas
a cru
Inês Simas

14H
OPEN TALKS
Beauty Talk: como ter um
cabelo saudável/Mitos
associados ao enfraque-
cimento do cabelo
Joana Nobre

14H
ESPAÇO ZEN
Feng Shui - como harmo-
nizar a sua casa
Alexandre Gama

14H15
DO IT YOURSELF
Degustação de vinhos

15H
ARENA SPORT
Aula de defesa pessoal
Jazzy Fight Club

15H
OPEN TALKS
Tertúlias *Movimento
Empowering Women* "A
violência no namoro/
Cyberbullying"
**Paula Cosme Pinto,
Carolina Pereira,
Ângelo Fernandes,
Olímpia Pinto**

15H
CATWALK
Atuação dança oriental
Jazzy Dance Studio

15H
REDAÇÃO
Workshop: As melhores
tendências para cada
tipo de corpo
Margarida Figueiredo

15H15
**ESPAÇO JAZZY DANCE
STUDIOS**
Workshop
dança oriental

15H15
DO IT YOURSELF
Workshop
de maquilhagem
Inês Aguiar

16H
OPEN TALKS
Lançamento do livro
"O Amor é..."
**Inês Meneses e Júlio
Machado Vaz**

16H
CATWALK
Concerto
Cuca Roseta

16H
ARENA SPORT
Aula de dança *Shbam*
by Reebok
Maria João Alegre

16H
ESPAÇO ZEN
Talk "Emagreça onde
mais precisa"
Pedro Queiroz

16H15
DO IT YOURSELF
Workshop de cabelos e
penteados perfeitos
Mafalda Perfeito

17H
OPEN TALKS
"Vamos falar de sexuali-
dade"
Vânia Beliz

17H
ARENA SPORT
Aula de boxe
Juliana Rocha

17H15
DO IT YOURSELF
Showcooking de receitas do
Médio Oriente
**Nuno Bergonse, Marhaba
- O Médio Oriente à mesa**

18H
OPEN TALKS
"Empreendedorismo: um
blog, um negócio de su-
cesso?"
Margarida Almeida - blog
Style it up
Mariana Rocha - @missfit
Catarina Nogueira -
@touchebycat
Catarina Miranda - blog
Catarina Miranda

18H
ARENA SPORT
Aula de body attack
by Reebok
Filipa Fernandes

18H
DO IT YOURSELF
Workshop de cocktails
quentes
Paulo Ramos

DIA 11

O segundo dia vai ser tão bom
como o primeiro!

9H
ESPAÇO ZEN
Aula de ioga
Jean Pierre de Oliveira

10H
ARENA SPORT
Aula de boxe
Juliana Rocha

10H
**ATELIÉ
DE MACRAMÉ**
Workshop de macramé
Vasco Águas

11H
**DO IT
YOURSELF**
Workshop de terrários
fechados
Teresa Chambel

11H
OPEN TALKS
Slow living
e Desperdício Zero
Ana Milhazes

11H
CATWALK
Atuação kizomba
Jazzy Dance Studios

11H
ARENA SPORT
Aula de ioga by Reebok
Susana Palmeiro

11H15
**ESPAÇO JAZZY DANCE
STUDIOS**
Workshop de kizomba

11H
ESPAÇO ZEN
O que é o reiki
Luís Ferreira

12H
OPEN TALKS
Beauty talk : Como manter
uma pele jovem by Filorga
Virgínia Santos

12H
ARENA SPORT
Aula de pilates
António Craveiro

12H
ESPAÇO ZEN
Astrologia do KI 9 estrelas
Alexandre Gama

12H15
DO IT YOURSELF
Showcooking de receitas
vegan
Oksana Zagorvy

13H
OPEN TALKS
Cool hunting
Vanda Jorge

13H
ESPAÇO ZEN
A importância das terapias
holísticas para o bem estar
físico e emocional
Ana Rita Batalha

14H
OPEN TALKS
Tutorial de maquilhagem
Inês Mocho

14H
ESPAÇO ZEN
Workshop - Ganhe tempo e
qualidade de vida através da
organização do espaço da
sua casa
Helena Alves

14H15
DO IT YOURSELF
Showcooking:
5 ideias para um
brunch delicioso
Mafalda R. Almeida

15H
ARENA SPORT
Aula de body combat
Jazzy Fight Club

15H
OPEN TALKS
"As crianças
e a alimentação"
**Maria Paes de Vasconce-
los, Sandra Santos
e Miguel Correia**

15H
CATWALK
Atuação dancehall
Jazzy Dance Studios

15H
REDAÇÃO
Workshop
"A importância dos acessó-
rios para complementar
o seu look"
Margarida Figueiredo

15H
ESPAÇO ZEN
"Vamos falar
de sexualidade"
Vânia Beliz

15H15
**ESPAÇO JAZZY DANCE
STUDIOS**
Workshop dance hall

15H15
DO IT YOURSELF
Workshop de maquilhagem
Inês Aguiar

16H
OPEN TALKS
A importância do uso
correto do sutiã desportivo
by Reebok
Ana Filipa Castela

16H
CATWALK
Lançamento do livro
"Pais sem pressa"
Pedro Strecht

16H
ESPAÇO ZEN
Os benefícios
da acupuntura
by Clínicas Pedro Choy
Anabela Staiss

16H15
DO IT YOURSELF
Workshop de cabelos
e penteados perfeitos
Mafalda Perfeito

17H
ARENA SPORT
Aula de dança *Shbam*
by Reebok
Maria João Alegre

17H
CATWALK
Entrega do prémio "O maior
Goodie Bag de sempre"
do Open Mag Porto

17H
OPEN TALKS
"Tendências In & Out"
À conversa com
as bloggers:
Ana Gomes - blog A melhor
amiga da barbie
Mónica Lice - blog Mini-saia
Catarina Nogueira - blog
Touchebycat
Cátia Dias - blog Style it up
Catarina Miranda - blog
Catarina Miranda

17H
ESPAÇO ZEN
Viajar no Médio Oriente
Ana Cancela

17H15
DO IT YOURSELF
Cosmética Zero Waste
Cátia Curica

18H
ESPAÇO ZEN
Sessão de relaxamento
com taças tibetanas
Rui Louro

18H
ARENA SPORT
Aula de body balance
by Reebok
Filipa Fernandes

