

## DIA 25

Bebé e Inês Aires Pereira, atriz.

**PALCO**  
12h00  
**ATUAÇÃO DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Academia Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
12h15  
**SHOWCOOKING: 5 RECEITAS PARA UMA TARDE DE VERÃO**, com o *chef* José Lopes do Pão à Mesa.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
12h15  
**WORKSHOP DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Academia Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
12h15  
**AULA DE IOGA PARA PAIS E FILHOS**, por Mariana Vilas, instrutora de ioga do Centro do Bebê.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
13h15  
**SHOWCOOKING RECEITAS SAUDÁVEIS** com o *chef* Hugo Silva do Farol Hotel Cascais.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
13h15  
**WORKSHOP “A IMPORTÂNCIA DO FITTING NA ESCOLHA DE UM SOUTIEN”**, by Triumph.

**PALCO**  
14h00  
**ATUAÇÃO DE BOSSA NOVA**

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
14h15  
**TALK: “SEGUI A MINHA PAIXÃO, MUDEI DE PROFISSÃO E MUDEI A MINHA VIDA”**, com Francisca Matalonga e Joana Diogo, da plataforma Fox & June, Ana Pinto Ribeiro, fundadora do Festival Mytho Celebration e Fabiana Barcellos, criadora do Bossa Market.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
14h15  
**TALK: “VIAGENS DA MINHA VIDA”**, com Jorge Vassalo, viajante e autor de livros sobre viagens, Mami Pereira, viajante e cronista de viagens, Rafael

Polónia, mentor e líder de viagens da Landescape.

**PALCO**  
15h00  
**ATUAÇÃO DE BOSSA NOVA**

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
15h15  
**WORKSHOP DE MAQUILHAGEM CORRETIVA**, by Eau Thermale Avène.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
15h15  
**TALK: “EMAGRECER COM A AJUDA DA MEDICINA CHINESA”**, by Clínicas Pedro Choy.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
15h15  
**TALK: GRAVIDEZ E PÓS-PARTO EM FORMA**, com Mariana Pessanha, naturopata e Mafalda Antunes, fisiologista do exercício e autora do blog Pretty Fit.

**PALCO**  
16h00  
**ATUAÇÃO DE DANÇA BACHATA LADIES STYLING** com Fi Antunes da Academia Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
16h15  
**WORKSHOP DE DANÇA BACHATA LADIES STYLING**, com Fi Antunes da Academia Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
16h15  
**BEAUTY TALK: TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA TER UM CABELO SAUDÁVEL**, com Joana Nobre, farmacêutica e especialista em dermatocósmica.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
16h15  
**BEAUTY TALK: A MELHOR ROTINA DE LIMPEZA FACIAL E OS MELHORES GADGETS**, by FOREO.

**PALCO**  
17h00  
**ATUAÇÃO MUSICAL LOOKALIKE**

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
17h15  
**AULA DE BALLET FLOW**, com Cláudia Domingues, PT Holmes Place.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
17h15  
**BEAUTY TALK: “CUIDE DA SUA PELE E CUIDE DO AMBIENTE”** com Madalena Gusmão, farmacêutica e diretora geral de Caudalie em Portugal.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
17h15  
**WORKSHOP COMO PREPARAR A PELE PARA UMA MAQUILHAGEM PERFEITA**, by Sesderma.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
18h15  
**APRENDA A CORTAR E SERVIR QUEIJO, NO WORKSHOP COM DEGUSTAÇÃO SABORES DE VERÃO** com *chef* Luís Gaspar.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
18h15  
**GIRL POWER: TREINO A DUAS: OS MELHORES EXERCÍCIOS QUE VÃO CONVENCER ATÉ AS SUAS AMIGAS MAIS PREGUIÇOSAS**, com a PT Ana Cláudia Novo, instrutora de Fitness na Jazzy Life Club e Fast & Fit e Paula Moniz instrutora de Fitness na Jazzy Life Club.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
18h15  
**COOL HUNTING - O FUTURO DA MODA** por Vanda Jorge, Cool Hunter.

## DIA 26

O segundo dia vai ser tão bom como o primeiro!

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
10h15  
**AULA DE BALLET FIT**, com Nina Reksten, professora de *ballet* e dança.

**RECINTO**  
10h15  
**OFICINA DE INICIAÇÃO AO MACRAMÉ**, com Vasco Águas.

**PALCO**  
11h00  
**PRODUÇÃO DE MODA AO VIVO, COM A EQUIPA DA SABER VIVER**.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
11h15  
**WORKSHOP DE MAQUILHAGEM**, by Clarins.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
11h15  
**PALESTRA DE FENG SHUI: “APRENDA A LER OS SINAIS E MELHORE A ENERGIA DA SUA CASA”**, com Alexandre Gama, professor e consultor de *feng shui*.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
11h15  
**TALK: DESCODIFICAR A LINGUAGEM DOS BEBÊS POR CONSTANÇA CORDEIRO FERREIRA**, terapeuta de bebés do Centro do Bebê.

**PALCO**  
12h00  
**ATUAÇÃO DE DANÇA LA FEMME**, com Vanda Gameiro da Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
12h15  
**SHOWCOOKING VEGETARIANO YES I CAN!**, by Clube Lisboaeta.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
12h15  
**WORKSHOP DE DANÇA LA FEMME**, com Vanda Gameiro da Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
12h15  
**TALK: “MINDFULNESS NA MATERNIDADE”**, por Mariana Cordeiro Ferreira, psicóloga clínica do Centro do Bebê.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
13h15  
**WORKSHOP “TÁBUAS TECIDAS: INICIAÇÃO À TAPEÇARIA”**, com Rita Sevilha, mestre do *weaving*.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
13h15  
**SHOWCOOKING** com o *chef* Filipe Ramalho do restaurante Basilis, Hotel Torre de Palma.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
13h15  
**WORKSHOP “A IMPORTÂNCIA DO FITTING NA ESCOLHA DE UM SOUTIEN”**, by Triumph.

**ESPAÇO OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
14h00  
**WORKSHOPS DE ILUSTRAÇÃO - PLATAFORMA WOWMES**, por Cássio Lucena, arquiteto e ilustrador.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
14h15  
**SHOWCOOKING “DESCUBRA OS SEGREDOS DA COZINHA A VAPOR”**, com *chef* Fábio Bernardino, by AEG.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
14h15  
**WORKSHOP “DESCOMPLICA”** por Sofia Castro Fernandes, autora do blog *Às nove*.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
14h15  
**TALK: REALIDADE APLICADA AO LIFESTYLE**, por Carolina Afonso, da Konica Minolta.

**PALCO**  
15h00  
**ATUAÇÃO MARY N**

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
15h15  
**WORKSHOP: “APRENDA A FAZER OS PENTEADOS**

**DA MODA E ARRASE NOS FESTIVAIS DE VERÃO”**, com Mafalda Perfeito, a *hairstylist* das celebridades.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
15h15  
**WORKSHOP: AUTOMASSAGEM: OBJETIVO BARRIGA FIT** por Izabel de Paula, *body shaper*.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
15h15  
**TALK: “AMAMENTAÇÃO: OS BENEFÍCIOS, OS CUIDADOS A TER, A VINCULAÇÃO ENTRE MÃE E BEBÊ E A DECISÃO DE NÃO AMAMENTAR”**, com Carmen Ferreira, enfermeira, Catarina Castro Lopes, psicóloga, Luísa Barbosa, apresentadora.

**RECINTO**  
15h30  
**HORA DO CONTO**, por Vasco Palmeirim, no espaço McDonald's.

**ESPAÇO OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
15h30  
**WORKSHOP DE CERÂMICA** – plataforma Wowmes, por Sofia Sustelo, *designer* e ceramista.

**PALCO**  
16h00  
**ATUAÇÃO DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
16h15  
**WORKSHOP: “AS MAIORES TENDÊNCIAS DE MAQUILHAGEM DESTA VERÃO”**, com Inês Aguiar.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
16h15  
**WORKSHOP DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Jazzy Dance Studios.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
16h15  
**PALESTRA: “O PODER**

**DO FEMININO NO NOVO MUNDO”**, com Nuno Michaels, conselheiro astrológico, autor, e professor de astrologia e consciência.

**ESPAÇO OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
17h00  
**WORKSHOP DE MACRAMÉ** plataforma Wowmes por Cláudia Ribeiro.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
17h15  
**WORKSHOP: “AS PLANTAS IDEIAS PARA CADA DIVISÃO DA CASA”**, com Teresa Chambel, arquiteta paisagista e diretora da Revista Jardins.

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
17h15  
**AULA DE BOXE COM JULIANA ROCHA**, pentacampeã nacional.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
17h15  
**AULA DE IOGA PARA GRÁVIDAS AO SOM DE TAÇAS TIBETANAS**, com Sandra Matos Henriques, professora de ioga no Centro Padma Yoga, e Rui Louro, Sound Healer na Buda Eyes – Tibetan Singing Bowls.

**ESPAÇO DO IT YOURSELF**  
18h15  
**SHOWCOOKING: “DESCOMPLICAR A CULINÁRIA MACROBIÓTICA”**, com Paula Azevedo, professora no Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP).

**ESPAÇO OPEN TALKS 1**  
18h15  
**AULA DE TOE-GA**, by Holmes Place.

**ESPAÇO OPEN TALKS 2**  
18h15  
**“5 MULHERES E UMA TAÇA DE VINHO”/LANÇAMENTO DA PLATAFORMA BLEND**, da Chefs Agency.

