

DIA 25

ESPAÇO DO IT YOURSELF

10h15
WORKSHOP DE MASSAGEM SHANTALA PARA BEBÉS, com Magda Soares, autora do blog *Macarons & Purpurinas*.

ESPAÇO OPEN TALKS 1

10h15
SESSÃO DE IOGA, com Catarina Fraga, Fábio Basílio, Elisabete França e Susana Alves, sob a coordenação de Jean-Pierre de Oliveira, mentor do Studio Yoga Spirit.

ESPAÇO OPEN TALKS 2

10h15
TREINO DE FORÇA PARA MULHERES por Mafalda Antunes, fisiologista do exercício e autora do blog *Pretty Fit*.

RECINTO

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

10h15

TREINO DE CORRIDA com o grupo *Correr Lisboa*.

ESPAÇO DO IT YOURSELF

11h15
WORKSHOP "FAÇA A SUA PRÓPRIA HORTA EM CASA", com Teresa Chambel, arquiteta paisagista e diretora da Revista Jardins.

ESPAÇO OPEN TALKS 1

11h15
TALK COM EXPERIMENTAÇÃO: "Os benefícios dos óleos essenciais na massagem", by Grupo Pestana.

ESPAÇO OPEN TALKS 2

11h15
TALK: "É VERÃO! É TEMPO DE VIAJAR! Os cuidados a ter com as crianças", com Isabel Veiga Máltez, especialista em segurança rodoviária infantil da 100%

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 dermocosmética.

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: DECODIFICAR A LINGUAGEM DOS BEBÉS 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 FESTIVALS

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.

