

**DIA 25**

**10H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP DE MASSAGEM SHANTALA PARA BEBÉS**, com Magda Soares, autora do blog *Macarons & Purpurinas*.

**10H15 OPEN TALKS 1**  
**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.

**10H15 OPEN TALKS 2**  
**TREINO DE FORÇA PARA MULHERES** por Mafalda Antunes, fisiologista do exercício e autora do blog *Pretty Fit*.

**10H15 OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
**OFICINA DE INICIAÇÃO AO MACRAMÉ**, com Vasco Águas.

**10H15 TREINO DE CORRIDA** com o grupo *Correr Lisboa*.

**11H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP "FAÇA A SUA PRÓPRIA HORTA EM CASA"**, com Teresa Chambel, arquiteta paisagista e diretora da Revista Jardins.

**11H15 OPEN TALKS 1**  
**TALK COM EXPERIMENTAÇÃO:** "Os benefícios dos óleos essenciais na massagem", by Grupo Pestana.

**11H15 OPEN TALKS 2**  
**TALK: "É VERÃO! É TEMPO DE VIAJAR!** Os cuidados a ter com as crianças", com Isabel Veiga Maltez, especialista em segurança rodoviária infantil da 100% Bebê e Inês Aires Pereira, atriz.

**12H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Academia Jazzy Dance Studios.

**12H15 DO IT YOURSELF**  
**SHOWCOOKING: 5 RECEITAS PARA UMA TARDE DE VERÃO**, com o *chef* José Lopes do Pão à Mesa.

**12H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Academia Jazzy Dance Studios.

**12H15 OPEN TALKS 2**  
**AULA DE IOGA PARA PAIS E FILHOS**, por Mariana Vilas, instrutora de ioga do Centro do Bebê.

**13H15 DO IT YOURSELF**  
**SHOWCOOKING RECEITAS SAUDÁVEIS** com o *chef* Hugo Silva do Farol Hotel Cascais.

**13H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP "A IMPORTÂNCIA DO FITTING NA ESCOLHA DE UM SOUTIEN"**, by Triumph.

**14H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO DE BOSSA NOVA**

**14H15 OPEN TALKS 1**  
**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.

**14H15 OPEN TALKS 2**  
**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.

**15H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO DE BOSSA NOVA**



**15H00 OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
**WORKSHOP DE COROAS DE FLORES**, por Maria Matos, autora do blog *2for1design*.

**15H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP DE MAQUILHAGEM CORRETIVA**, by Eau Thermale Avène.

**15H15 OPEN TALKS 1**  
**TALK: "EMAGRECER COM A AJUDA DA MEDICINA CHINESA"**, by Clínicas Pedro Choy.

**15H15 OPEN TALKS 2**  
**TALK: GRAVIDEZ E PÓS-PARTO EM FORMA**, com Mariana Pessanha, naturopata e Mafalda Antunes, fisiologista do exercício e autora do blog *Pretty Fit*.

**16H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO DE DANÇA BACHATA LADIES STYLING** com Fi Antunes da Academia Jazzy Dance Studios.

**16H15 DO IT YOURSELF**  
**BEAUTY TALK: A MELHOR ROTINA DE LIMPEZA FACIAL E OS MELHORES GADGETS**, by FOREO.

**16H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP DE DANÇA BACHATA LADIES STYLING**, com Fi Antunes da Academia Jazzy Dance Studios.

**16H15 OPEN TALKS 2**  
**BEAUTY TALK: TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA TER UM CABELO SAUDÁVEL**, com Joana Nobre, farmacêutica e especialista em dermocosmética.

**17H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO MUSICAL LOOKALIKE**

**17H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP "COMO PREPARAR A PELE PARA UMA MAQUILHAGEM PERFEITA"**, by Sesderma.

**17H15 OPEN TALKS 1**  
**AULA DE BALLET FLOW**, com Cláudia Domingues, PT Holmes Place.

**17H15 OPEN TALKS 2**  
**BEAUTY TALK: "CUIDE DA SUA PELE E CUIDE DO AMBIENTE"** com Madalena Gusmão, farmacêutica e diretora geral de Caudalie em Portugal.

**18H15 DO IT YOURSELF**  
**APRENDA A CORTAR E SERVIR QUEIJO, NO WORKSHOP COM DEGUSTAÇÃO SABORES DE VERÃO** com *chef* Luis Gaspar.

**18H15 OPEN TALKS 1**  
**GIRL POWER: TREINO A DUAS**, com a PT Ana Cláudia Novo, instrutora de Fitness na Jazzy Life Club e Fast & Fit e Paula Moniz instrutora de Fitness e especialista em dermocosmética.

**18H15 OPEN TALKS 2**  
**COOL HUNTING - O FUTURO DA MODA** por Vanda Jorge, Cool Hunter.

**DIA 26**

O segundo dia vai ser tão bom como o primeiro!

**10H15 DO IT YOURSELF**  
**AULA DE BALLET FIT**, com Nina Reksten, professora de *ballet* e dança.

**10H15 OPEN TALK 1**  
**TREINO DE CROSSFIT** com Bruno Militão Fundador da Box Crossfit Alvalade.

**10H15 OPEN TALKS 2**  
**AULA DE POUND FIT**, com Eddy Silva, instrutor de fitness.

**10H15 OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
**OFICINA DE INICIAÇÃO AO MACRAMÉ**, com Vasco Águas.

**11H00 PALCO**  
**PRODUÇÃO DE MODA AO VIVO, COM A EQUIPA DA SABER VIVER.**

**11H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP DE MAQUILHAGEM**, by Clarins.

**11H15 OPEN TALKS 1**  
**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*.

**11H15 OPEN TALKS 2**  
**TALK: "A LINGUAGEM DOS BEBÉS"** por Constança Cordeiro Ferreira, terapeuta de bebés do Centro do Bebê.

**12H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO DE DANÇA LA FEMME**, com Vanda Gameiro da Jazzy Dance Studios.

**12H15 DO IT YOURSELF**  
**SHOWCOOKING VEGETARIANO**, by Clube Lisboaeta.

**12H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP DE DANÇA LA FEMME**, com Vanda Gameiro da Jazzy Dance Studios.

**12H15 OPEN TALKS 2**  
**TALK: "MINDFULNESS NA MATERNIDADE"**, por Mariana Cordeiro Ferreira, psicóloga clínica do Centro do Bebê.

**13H15 DO IT YOURSELF**  
**SHOWCOOKING** com o *chef* Filipe Ramalho do restaurante Basillii, Hotel Torre de Palma.

**13H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP "A IMPORTÂNCIA DO FITTING NA ESCOLHA DE UM SOUTIEN"**, by Triumph.

**13H15 OPEN TALKS 2**  
**WORKSHOP "TÁBUAS TECIDAS"**, com Rita Sevilha, mestre do *weaving*.

**14H00 OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
**WORKSHOPS DE ILUSTRAÇÃO - PLATAFORMA WOWMES**, por Cássio Lucena, arquiteto e ilustrador e Vanessa Santos, ilustradora.

**14H15 DO IT YOURSELF**  
**SHOWCOOKING "DESCUBRA OS SEGREDOS DA COZINHA A VAPOR"**, com *chef* Fábio Bernardino, by AEG.

**14H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP "DESCOMPLICA"** por Sofia Castro Fernandes, autora do blog *As nove*.

**14H15 OPEN TALKS 2**  
**TALK: REALIDADE APLICADA AO LIFESTYLE**, por Carolina Afonso, da Konica Minolta.

**15H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO MARY N**

**15H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP: "OS PENTEADOS DOS FESTIVAIS DE VERÃO"**, com Mafalda Perfeito, a *hairstylist* das celebridades.

**15H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP: AUTOMASSAGEM: OBJETIVO BARRIGA FIT** por Izabel de Paula, *body shaper*.

**15H15 OPEN TALKS 2**  
**TALK: "AMAMENTAÇÃO: OS BENEFÍCIOS, OS CUIDADOS A TER, A DECISÃO DE NÃO AMAMENTAR..."**, com Carmen Ferreira, enfermeira, Catarina Castro Lopes, psicóloga, Luísa Barbosa, apresentadora.

**15H30 RECINTO**  
**HORA DO CONTO**, por Vasco Palmeirim, no espaço McDonald's.

**15H30 OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
**WORKSHOP DE CERÂMICA** - plataforma Wowmes, por Sofia Sustelo, *designer* e ceramista.

**16H00 PALCO**  
**ATUAÇÃO DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Jazzy Dance Studios.

**16H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP: "AS TENDÊNCIAS DE MAQUILHAGEM DESTE VERÃO"**, com Inês Aguiar.

**16H15 OPEN TALKS 1**  
**WORKSHOP DE DANÇA BOLLYWOOD**, com Pedro Nascimento da Jazzy Dance Studios.

**16H15 OPEN TALKS 2**  
**PALESTRA: "O PODER DO FEMININO NO NOVO MUNDO"**, com Nuno Michaels, conselheiro astrológico, autor e professor de astrologia e consciência.

**17H00 OFICINAS CRIATIVAS OPEN MAG**  
**WORKSHOP DE MACRAMÉ** plataforma Wowmes por Cláudia Ribeiro.

**17H15 DO IT YOURSELF**  
**WORKSHOP: "AS PLANTAS QUE DEVE TER EM CASA"**, com Teresa Chambel, arquiteta paisagista e diretora da Revista Jardins.

**17H15 OPEN TALKS 1**  
**AULA DE BOXE COM JULIANA ROCHA**, pentacampeã nacional.

**17H15 OPEN TALKS 2**  
**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.

**18H15 DO IT YOURSELF**  
**SHOWCOOKING: "DESCOMPLICAR A CULINÁRIA MACROBIÓTICA"**, com Paula Azevedo, professora no Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP).

**18H15 OPEN TALKS 1**  
**AULA DE TOE-GA**, by Holmes Place.

**18H15 OPEN TALKS 2**  
**"5 MULHERES E UMA TAÇA DE VINHO"/ LANÇAMENTO DA PLATAFORMA BLEND**, da Chefs Agency.



\*Nota: esta agenda poderá sofrer alterações até à data do evento.