

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.

