

Vibrate Within





Mensagem da Bruna

Querida Comunidade de Bem-Estar Hollard,

É com enorme satisfação e alegria que vos dou as boas-vindas à 3ª Edição do **Hollard Health Mozambique Wellness Day**.

Ano após ano, este encontro recorda-nos a importância da Comunidade, da ligação e do cuidado mútuo. Além disso, reflecte o nosso profundo **compromisso com a prevenção e com o bem-estar holístico**, bem como com a **convicção de que “Melhores Futuros” começam verdadeiramente dentro de cada um de nós**.

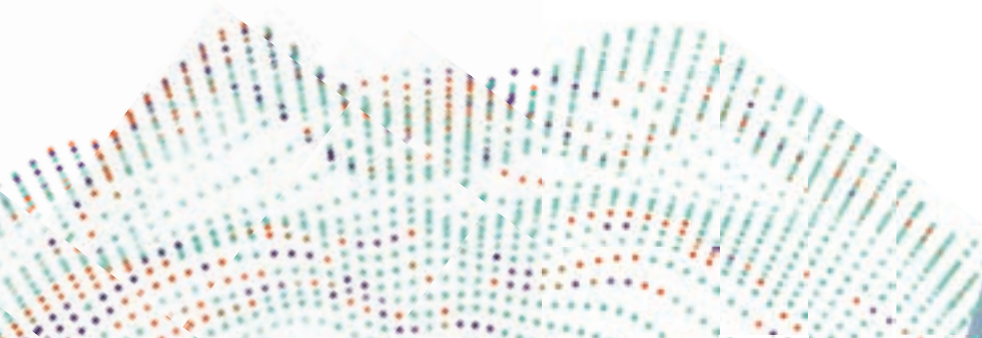
O tema escolhido para este ano, **“Vibrate Within”**, convida cada um de nós a sintonizar-se com a sua energia interior, a força que impulsiona transformações com propósito. Ao longo das experiências do dia e nas páginas desta edição especial da Wellness Magazine, encontrarão seis pilares de bem-estar cientificamente fundamentados, concebidos para activar esta energia: **Mover, Alinhar, Sentir, Expressar, Nutrir e Prosperar**.

Desde as sessões de Afro Dance e as Meditações de Gratidão até às sugestões de *Power Bowls* e às ferramentas de Planeamento financeiro, cada momento foi cuidadosamente concebido para o(a) ajudar a restabelecer a ligação consigo próprio(a) e a levar esta inspiração para o seu quotidiano. Considere esta Revista não apenas uma recordação, mas uma **extensão das boas vibrações do Wellness Day** e um Guia pessoal de bem-estar, pensado para o(a) acompanhar muito além deste dia.

Quer seja a sua primeira participação, quer já seja um(a) entusiasta deste movimento, agradeço profundamente a sua presença, por si próprio e pela sua Comunidade.

Juntos, continuemos a fazer a energia fluir e a Vibrar de Dentro.

Com carinho,
Bruna Quintas
Hollard Health Mozambique



Sintonize-se

Mapeie a sua frequência actual

O verdadeiro bem-estar consiste em **vibrar em todos os seis Pilares**. Esta roda **permite-lhe ver**, rapidamente, onde a sua energia é elevada, onde **está baixa** e onde pode querer **aumentar o volume**.

PASSO A PASSO

- 1** **Reflecta:** Em cada Pilar, leia a questão e atribua uma pontuação de 1 (baixo) a 10 (alto).
- 2** **Marque:** Coloque um ponto no anel correspondente a cada raio.
- 3** **Una:** Ligue os pontos. O seu perfil pessoal ganhará forma.
- 4** **Foque-se:** Circule o pilar com menor pontuação e defina um objectivo de melhoria.
- 5** **Repita:** Volte a preencher esta roda daqui a três meses, utilizando uma nova cor, e celebre o seu progresso.

COMO INTERPRETAR A SUA VIBRAÇÃO



MOVER - Quantos dias durante esta semana elevou o seu ritmo cardíaco por 30 minutos ou mais?



ALINHAR - Dedica tempo diário a alongar, a respirar consistentemente ou a permitir que o seu corpo recupere?



SENTIR - Com que frequência avalia o seu estado emocional e gere o stress de forma saudável?



EXPRESSAR - Criou, escreveu, tocou música ou desenvolveu novas ideias esta semana?



NUTRIR - As suas refeições são coloridas, equilibradas e maioritariamente alimentos naturais?



PROSPERAR - Sente-se confiante em relação ao futuro quando reflecte sobre as suas finanças?



A sua roda
não necessita de ser
perfeita, apenas
de ser sincera.



OS MEUS OBJECTIVOS DE FOCO

DATA __/__/__

DATA __/__/__

DATA __/__/__



Sobreponha uma nova cor no próximo Trimestre para acompanhar o seu progresso nos Pilares de Vibrate Within.

Reviva a Vibração

Cada foto conta uma história de **energia compartilhada**, **momentos descobertos** e **conexões criadas**.
Da **Meditação Matinal** ao encerramento do **Grupo Afro Moment**, estas fotos captaram o espírito do **Wellness Day 2025** no Radisson Hotel.

Deixe que as cores, os sorrisos e o movimento o(a) lembre do que significa verdadeiramente **#VibrateWithin**.

08h30 - 09h20

BEM-VINDO

Primeiros sorrisos na recepção do Hotel Radisson. Com crachás no pescoço, café na mão, os corações já sintonizados com a frequência do dia.



09h20 - 09h30

PROSPERAR

Palestra de Abertura: “A sua vibração transforma mais do que possa imaginar.” Um início no jardim que definiu a intenção e aumentou a expectativa coletiva.



09h30 - 10h00

SENTIR

Meditação 101 com Glória. Silêncio lá fora, ressonância profunda cá dentro. Todos os participantes a respirar como um só.



10h15 - 10h45

MOVER

Yoga matinal no jardim, sob a sombra suave de uma tenda beduína, um fluxo calmo de movimento, respiração e conexão com a natureza.



11h00 - 11h30

PROSPERAR

Intra-empREENDEDORISMO e Educação Financeira. Uma palestra leve sobre dinheiro, propósito e liderança, para quem quer crescer dentro e fora do local de trabalho.





11h00 - 11h30

NUTRIR

Uma sessão no jardim com a Lwana a preparar batidos rápidos e vibrantes e a partilhar a arte de nutrir de dentro para fora.



12h15 - 13h00

MOVER

Desafio do “cabo de guerra” onde o trabalho em equipa encontrou a estratégia, cada puxão impulsionado pela união e cada vitória foi celebrada em conjunto.



11h45 - 12h15

EXPRESSAR

Visualização guiada com a Jéssica. Mentes pintaram futuros mais brilhantes que o céu moçambicano.



13h15 - 13h45

ALINHAR

Meditação de gratidão na sala do silêncio. Um convite para parar, reflectir e realinhar com presença e propósito.



14h45 - 15h15

NUTRIR

Uma palestra sobre a alimentação como remédio, explorando como o que comemos pode curar, energizar e reconectar o corpo e a mente através das escolhas diárias.



15h30 - 16h00

MOVER

Final da actuação dos Afro Moment: batimentos fracos, pés a voar, pulso acelerado. Um *Crescendo* final perfeito!



MOVER

ACENDA O SEU CORPO

Aproveite as altas vibrações do movimento. Escolha uma mini-sessão hoje ou faça as duas e dê um impulso extra à sua semana.



EXPLOÇÃO DE AFRO DANCE

CARDIO DE 10 MINUTOS

Uma rotina cheia de suor inspirada nos ritmos angolanos, moçambicanos e nigerianos. **Não é necessário equipamento.**

Não se preocupe se errar um passo, o Afro Dance é sobre a alegria, não sobre a perfeição. Sorria, transpire e repita.

1. SOCOPE WARM-UP



⌚ 1:15s

⌚ 20s

Postura larga, balance os braços de um lado para o outro, pulsando os joelhos com o ritmo

2. GWARA-GWARA



⌚ 1:00s

⌚ 30s

Salte lateralmente, bata com o calcanhar, abaixe o cotovelo oposto

3. AFRO JUMP

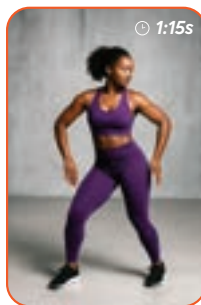


⌚ 1:00s

⌚ 30s

Dois saltos rápidos para a frente, um salto para trás, peito erguido

4. HIP FIGURE-8

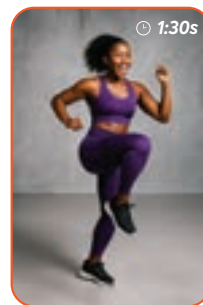


⌚ 1:15s

⌚ 30s

Desenhe um 8 de lado com ancas, joelhos flexíveis e braços livres

5. VICTORY SHIMMY

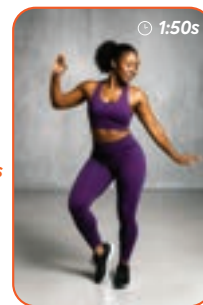


⌚ 1:30s

⌚ 30s

Corrida com os joelhos altos e os ombros a abanar, grite "Ei!" a cada quatro batidas

6. COOL-DOWN GROOVE



⌚ 1:50s

⌚ 20s

Dê um passo lateral lento, rode os ombros, inspire os braços para cima e expire para baixo

Playlist: Rema - Azaman | Yemi Alade - Tumbum | Tyler ICU & Tumelo.za - Mnike | Davido - Unavailable

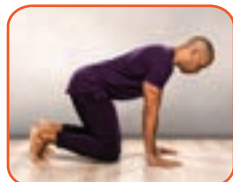
MOBILIDADE ANIMAL FLOW

REINICIALIZAÇÃO DE 10 MINUTOS

Padrões baseados no chão que desenvolvem a força, a coordenação e a liberdade nas articulações.

Não tem tapete? Uma toalha serve.

1. STATIC BEAST



Mãos sob os ombros, joelhos a 2 cm, core firme

2. SIDE KICKTHROUGH



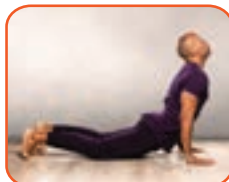
Da "Beast", rode a mão, pontapeie a perna oposta e regresse

3. LATERAL APE (V3)



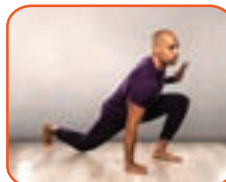
Agachamento profundo, deslocamento lateral, aterragem suave, peito alto

4. WAVE UNLOAD



A partir da prancha, levante as ancas para trás, incline a coluna para a frente e repita

5. FRONT STEP



Da "Beast", colocar o pé fora da mão, peito aberto

6. CRAB REACH



Do "Crab", levante as ancas, estenda um braço acima da cabeça, abra o peito e troque de lado

Dicas rápidas

- **Medidor de intensidade do Afro Dance:** Acelere os movimentos ou reproduza a playlist em 1,2x para mais queima.
- **Combine:** Faça Afro Dance com Animal Flow em dias alternados para uma combinação equilibrada de cardiomobilidade.



ALINHAR REINICIAR E RESTAURAR



Melhore a recuperação e entre em sincronia com estes rituais de baixa frequência para o corpo e a mente.

Alongamentos de Yoga da Mesa ao Tapete

6 movimentos simples para aliviar a tensão, redirecionar a respiração e realinhar a postura



POSE DO GATO

Marjaryasana

Comece de quatro. Arqueie a coluna para cima, contraindo o queixo e o cóccix.



POSE DA VACA

Bitilasana

A partir da mesma posição, baixe a barriga, levante o peito e olhe em frente.



PASSAR A AGULHA

Urdhva Mukha Pasasana

Deslize um braço por baixo do outro, apoiando o ombro e a bochecha no tapete. Respire profundamente.



POSE DO CACHORRINHO

Uttana shishosana

Mantenha as ancas acima dos joelhos e estique os braços para a frente, baixando o peito em direção ao tapete.



POSTURA DA LUA CRESCENTE

Anjaneyasana

Dê um passo em frente, mantenha o joelho de trás para baixo e levante os braços acima da cabeça para abrir o peito.



POSE DO ALONGAMENTO INTENSO

Uttanasana

Coloque-se de pé, expire e incline-se para a frente a partir das ancas, deixando a cabeça e os braços pendurados livremente.

Masterclass de Respiração da Glória

Quatro técnicas para tonificar o sistema nervoso
Faça 3 rondas de uma técnica quando a tensão aumentar.

Respiração em Caixa

Inspire 4s - Segure 4s - Expire 4s - Segure 4s

Respiração 4-7-8

Inspire 4s - Segure 7s - Expire 8s

Respiração de Narinas Alternadas

Feche a narina direita - Inspire pela esquerda
Troque e expire pela direita - Inverta

Respiração do Leão

Ajoelhe-se - Inspire pelo nariz - Expire com um forte "HAAH" e língua de fora

Pode se sentir bobo no primeiro "Sopro do Leão", mas isso faz parte da libertação. Experimente, ria e perceba como se sente leve depois.



Banho de Som Caseiro

Entre no modo de descanso com três artigos domésticos:

- Encha um copo de vinho até meio com água, circule o rebordo com a ponta do dedo molhada
- Bata suavemente com uma colher de pau numa tigela de metal para obter um zumbido baixo
- Coloque uma música "Tibetan-bowl" (pesquise por "528Hz cleanse") enquanto respira

Dicas rápidas

- Combine o circuito de alongamentos com rotinas de MOVER em dias alternados.
- Utilize a Respiração em Caixa antes das reuniões virtuais para aumentar o foco.
- Deixe que o sound bath seja o seu sinal noturno de que o trabalho foi concluído.

Meditação de Gratidão

1 | Respire devagar

2 | Sinta-se equilibrado

3 | Escolha um rosto familiar

4 | Reflicta

Ficha de Mapeamento de Resiliência

A vida traz-nos surpresas. Esta matriz ajuda-o a recuperar o fôlego e a perceber o que nos suporta. Quando o inesperado acontecer, pare e faça anotações rápidas em cada quadrante:

[illegible]

Dicas rápidas

- Pratique a gratidão e mapeie a resiliência uma vez por trimestre, durante seis meses. Observe a mudança no seu diálogo interno.
- Mantenha um rastreador de humor: um emoji por dia desenvolve a consciência emocional a longo prazo.
- As barras roxas de **SENTIR** em toda a revista marcaram ferramentas para aumentar a calma e a clareza.

EXPRESSAR

DESENHE A SUA VISÃO

Criatividade é vibração em movimento. Este exercício ajuda-o a canalizar a imaginação para um guião tangível para o seu futuro.



Vision-Board em Casa

Material necessário: revistas velhas, tesoura, cola, folha de papel grande, um caderno ou um quadro.



1. Defina a sua intenção

Respire fundo e pergunte: "O que quero mais na minha vida este ano?"

2. Recolha imagens e palavras

Recorte tudo o que desperta alegria, ambição ou curiosidade. Não pense demasiado.

3. Organize por Pilares

Agrupe visuais sob os seis Pilares Vibracionais (Mover, Alinhar, Sentir, Expressar, Nutrir, Prosperar).

4. Cole em camadas

Sobreponha, adicione rabiscos ou notas, torne-o vibrante.

5. Ancore-o

Escreva uma afirmação geral, por exemplo: "Vibro com criatividade e propósito".

6. Exiba-o

Coloque-o num local que veja diariamente (porta do roupeiro, parede da secretária, foto digital).

PROMPTS CRIATIVOS RÁPIDOS

MOVER - "Que atividades fazem-me sentir vivo?"

EXPRESSAR - "Como posso partilhar mais a minha voz?"

ALINHAR - "Onde preciso de mais equilíbrio?"

NUTRIR - "Que alimentos ou hábitos me ajudam a prosperar?"

SENTIR - "Que emoções quero nutrir?"

PROSPERAR - "Como é a liberdade financeira para mim?"

DICA RÁPIDA

Tire uma fotografia do seu quadro e defina-a como papel de parede do seu telemóvel. Cada desbloqueio torna-se uma miniafirmiação.





NUTRIR ALIMENTE A SUA VIBRAÇÃO

A comida é mais do que combustível. É cor, textura e energia. Aqui estão três receitas da Lwana e três dicas de snacks para o manter animado durante todo o dia.



BOWLS VIBRANTES DA LWANA



1. Bowl Mediterrâneo

Base: Cuscuz + Espinafres bebê
Proteína: Halloumi grelhado & Grão de bico
Legumes e Boosters: Pepino, Tomate cereja, Azeitonas, Hortelã
Molho: logurte de limão e Orégãos



2. Bowl de Salmão

Base: Quinoa com cúrcuma
Proteína: Salmão assado
Legumes e Boosters: Brócolos, Beterraba, Abacate
Molho: Vinagrete de citrinos e endro



3. Bowl de Grão de bico

Base: Cubos de batata-doce assada
Proteína: Grão-de-bico temperado com mistura pronta ras-el-hanout
Legumes e Boosters: Couve, Passas, Amêndoa em lascas
Molho: Molho Harissa-tahine

Estes snacks cabem no seu bolso, na gaveta da sua secretária ou até mesmo na lancheira dos seus filhos.

DICAS DE SNACKS BOLAS DE ENERGIA PARA VIAGEM



MATCHA CÔCO

Matcha
Coôco ralado
Proteína de baunilha

PORQUÊ?

Caféina de libertação lenta + gorduras saudáveis



DAMASCO AMÊNDOA

Damascos secos
Manteiga de amêndoa
Aveia

PORQUÊ?

Rico em fibras e naturalmente doce



LIMÃO CAJÚ

Castanha de cajú
Raspa de limão
Peptídeos de colagénio

PORQUÊ?

Proteína que sustenta a pele + raspa de limão para frescura

Dicas Rápidas

- Bowls em bulk: guarde as bases separadas e adicione os ingredientes frescos
- Utilize as cores como guia: 3 ou mais por refeição = diversidade de nutrientes
- Coma um snack 2 a 3 horas antes de se deitar





PROSPERAR

PLANEIE COM PROPÓSITO

O bem-estar financeiro é um pilar da verdadeira saúde.
Quando o seu dinheiro flui com clareza, a sua energia também flui.
Utilize estas ferramentas para projectar um futuro que pareça seguro.



ORÇAMENTO INTELIGENTE

REGRA 50/30/20 SIMPLIFICADA

50% NECESSIDADES

Habitação
Mantimentos
Serviços Públicos
Transporte
Seguros



30% DESEJOS

Entretenimento
Compras
Jantares
Caridade
Hobbies

20% POUPANÇA

Fundo de emergência
Pensão
Metas de longo prazo

Experimente o seguinte: durante um mês, acompanhe todas as despesas.
No final, compare com a divisão 50/30/20.
Onde pode reequilibrar?

Mini Reforma Económica

3 truques para começar hoje

- 1.º Cancele uma subscrição não utilizada: redireccione este dinheiro para a poupança.
- 2.º Defina uma transferência automática de 10% do rendimento no dia do pagamento.
- 3.º Use envelopes de dinheiro para desejos: Quando acaba, acabou!



Primeiros Socorros

ESTEJA PRONTO, FIQUE CALMO

As emergências são raras, mas estar preparado mantém as vibrações estáveis.
Aqui está uma atualização de bolso que pode aprender em dois minutos.

Numa emergência, você não tem de ser perfeito. Só precisa agir. Mesmo pequenas ações podem salvar uma vida.

RCP: O salva-vidas em 4 passos

Para os adultos que não respondem e não respiram normalmente

1. Faça a Avaliação

Dê um toque no ombro.
Grite **"Estás bem?"**
Se não houver resposta, ligue para os serviços de emergência.



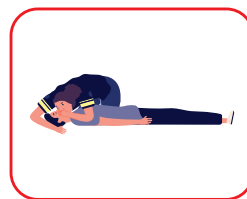
2. Posicionar e Comprimir

Coloque a base de uma mão no centro do peito e a outra mão por cima.
Trave os cotovelos, pressione para baixo com força e rapidez:
100-120 compressões/min,
5 cm de profundidade.



3. Respirações de resgate (opcional se treinado)

Incline a cabeça para trás, levante o queixo e aperte o nariz. Faça **2 respirações a cada 30 compressões**.



4. Continue

Continue até que a ajuda chegue ou a pessoa comece a respirar.



Alívio de Asfixia - "Manobra de Heimlich"

Adultos e Crianças >1 ano

Sinais: Luta silenciosa, não consegue respirar nem falar.

Ação: Coloque-se de pé por trás, envolva os braços à volta da cintura; punho logo acima do umbigo, a outra mão sobre o punho. Faça impulsos rápidos para cima até que as vias respiratórias estejam desobstruídas.



Dicas Rápidas de Segurança

- Guarde os **números de emergência** locais no seu telemóvel e faça a marcação rápida
- Saiba sempre onde está o **kit de primeiros socorros** mais próximo (em casa, no escritório, no ginásio)
 - Ensine o básico às crianças: como **pedir ajuda e manter-se segura**
- Pratique as **posições das mãos** numa almofada. A memória muscular pode salvar uma vida



Dicas de Beleza & Bem estar

RECUPERAÇÃO SENSORIAL

Quando o seu corpo estiver em movimento e a sua mente estiver relaxada, termine com pequenos rituais que acalmem a pele, os sentidos e o espírito.



Relaxamento da pele pós-treino

Limpar

Remova suavemente o suor e o protetor solar com um produto de limpeza sem sulfatos

Névoa Fria

Pulverize um tônico de pepino ou aloé vera para acalmar a vermelhidão

Proteger

Aplique sempre um FPS de largo espectro, mesmo que as nuvens cubram o sol

Mini Misturas de Óleos Essenciais

Três receitas de **roll-on** ligadas aos nossos Pilares Vibracionais

ALINHAR - Foco Calmo

4 gotas de alfazema · 2 gotas de olíbano · completar com óleo veicular

Aplique nas têmporas antes da meditação ou alongamento

SENTIR - Elevação do Humor

3 gotas de bergamota · 2 gotas de laranja doce · 1 gota de ylang-ylang

Aplique nos pulsos quando a energia diminui

EXPRESS - Creative Spark

2 gotas de hortelã-pimenta · 2 gotas de sálvia esclareia · 2 gotas de limão

Utilize nos pulsos antes de escrever, falar ou fazer um brainstorming





O seu Health Coach de bolso

Assuma o controlo da sua saúde, em qualquer lugar, a qualquer hora

O HealthMov é a aplicação de bem-estar exclusiva da Hollard, com **tecnologia inteligente** para oferecer um **treino personalizado**.



Insights instantâneos sobre a saúde a partir de uma selfie de 30 segundos



Acesso 24 horas ao seu Health Coach com tecnologia de IA



Desafios pessoais e de grupo para se manter motivado



Recompensas por cada passo saudável que dá

Disponível exclusivamente para membros Hollard Health



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Os Nossos Patrocinadores

Porque um grande dia acontece quando grandes pessoas se juntam.
Cada um dos nossos parceiros trouxe algo único para a experiência,
transformando cada canto do evento num momento de movimento, emoção, conexão e crescimento.



Fides

Meditação 101

Um oásis de tranquilidade. Um espaço para respirar, reflectir e reconectar com a paz interior.

ARISeguros

Insurance zone · zona de seguros

Bar de frutas

Sabores frescos, cores vibrantes e um impulso de energia natural para manter todos radiantes.



Zero Álcool.

Frescor completo.

Porque bem-estar também significa equilíbrio.
Um brinde aos momentos de *mindfulness*!



 **Minseg**
Secure Tomorrow

Palestra: "A Alimentação como Medicina"

Um mergulho profundo na forma como o que comemos molda a forma como vivemos e como nos sentimos.



TotalEnergies

Desafio "How High Can You Jump?"

Um teste divertido de energia e espírito, provando que o bem-estar também pode ser divertido.



Cabine de fotos instantâneas

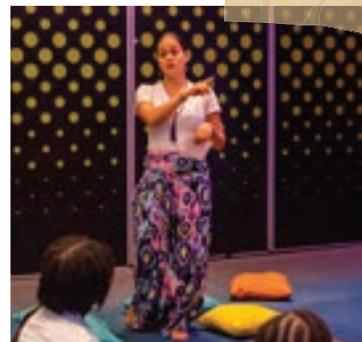
Memórias captadas e impressas em segundos.
Uma recordação de um dia cheio de sorrisos.



Galeria e Testemunhos

AS VOSSAS VOZES, AS VOSSAS VIBRAÇÕES

A melhor medida de sucesso é a forma como o fizemos sentir. Estes momentos captam a energia do dia e as suas palavras dão-lhe vida.



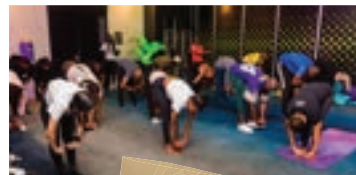
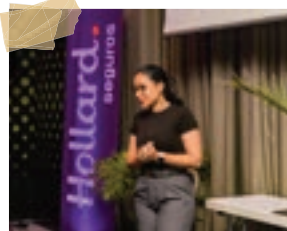
“As atividades estavam muito bem organizadas. A aula de ioga foi excepcional. Trabalhar a mente e o corpo em simultâneo foi uma experiência incrível!”

Tania T.



“Foi uma experiência positiva. A palestra sobre suplementação foi a minha favorita e motivou-me a fazer algumas mudanças.”

Aderito M.



“Foi uma das melhores atividades de bem-estar em que já participei. Um equilíbrio perfeito entre corpo, mente, nutrição e finanças.”

Esperança C.



“Foi uma experiência incrível! Diverti-me nas sessões de dança e ginástica, fiz pilates pela primeira vez e adorei o espetáculo Afro no final.”





“O que mais me marcou foi a sessão sobre educação financeira e intraempreendedorismo, que me inspirou a refletir sobre como administro os meus recursos e projetos pessoais.”

Victoria C.



“O evento foi espetacular! Gostei dos workshops de bem-estar e educação financeira, das atividades físicas e da parte gastronômica saudável e criativa. Uma experiência enriquecedora e inspiradora.”

Júlia H.



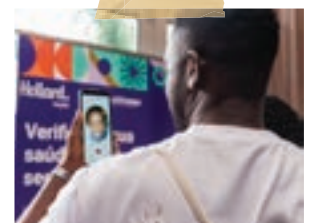
“Noto uma evolução muito positiva a cada edição. A atividade sobre educação financeira e intraempreendedorismo reforçou a importância de cuidarmos do nosso crescimento pessoal!”

Yara P.



“Gostei muito do planejamento profissional, do ambiente de networking e das várias atividades divertidas. Sem dúvida, voltaria no próximo ano.”

Mdu N.



A EQUIPA por detrás da vibração

ESPECIALISTAS CONVIDADOS

Glória Santos
*Professora e Coach de Mindfulness
e RajaYoga Brahma Kumaris*

Jessica da Fonseca
*Mindfulness & Wellness Life Coach
@zen_coaching_mz*

Mabel Serra
*Psicóloga
@psi.mabel_serra*

Ayaz Hassam
*CBD
@ayazhassam*

Richad Hassam
*Medical Doctor
@richad.hassam*

Lwana Noronha
*Nutricionista
@nutrilu.mz*

Nancy Mafundza Come
*Consultora Financeira
@nancy.consultorafinanceira*

TREINADORES DE FITNESS E MOVIMENTO

365 Fitness
@365fitnessmoz

Mindful Wellness Center
*Actividades terapêuticas e relaxantes
@mindful_wellness_center*

Fábio Dagot
*Instrutor de Animal Flow nível 1
@animalflowmozambique*

Lisa Yvonne
*Instrutora de Yoga
@lisayvonneyoga*

PARCEIROS

HealthMov
www.healthmov.com

Radisson Blu Hotel & Residence Maputo
@radissonblumaputo

Clinica Ayamed
*Centro Médico e de Hemodiálise
@clinicaayamed*

PATROCINADORES

Aris Seguros
@aris.seguros

FIDES
@fides_mz

Minseg
@minseg_mozambique

Heineken Mozambique
@heineken

TotalEnergies
@totalenergies_mz

Fora de Foco
@foradefoco.mz

VENDEDORES

Cup.cake Atelier
@cup.cake.atelier

Bio Óleos de Miombo
@biooleos.co

CLOUT
@clout.mz

Cathy Von Allmen
@caliadesigns.moz

Chicoxana
@chicoxana_mz

Pure
@pure_mz

Monica Kanji
@beautybymonicak

BioHacker Moçambique
*www.biohacker.co.mz
@biohacker_moz*

Zambezi Eyewear
@zambezieyewear

Heartbeat
*Centro de formação de Primeiros Socorros
@heartbeatmoz*

PRODUÇÃO E CRIAÇÃO

Fora de Foco
@foradefoco.mz
Conceito criativo para o evento
Produção do Evento
Fotografia
Design Gráfico
Layout de Revista

Aos nossos participantes

Este dia foi construído por muitas mãos, mas vivido pelas batidas do seu coração. Obrigado por nos lembrar por que razão o fazemos.

Juntos, Vibramos por Dentro
Vemo-nos em 2026!



“O bem-estar é uma viagem, não um dia.”
#VibrateWithin