

# Vibrate within



Hollard.  
health



# 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 científicamente 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 gera 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?



### 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 partilhada, 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.



## EXPLOSÃO 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. SCOPE WARM-UP



1:15s

### 2. GWARA-GWARA



20s

### 3. AFRO JUMP



30s

### 4. HIP FIGURE-8



30s

### 5. VICTORY SHIMMY



30s

### 6. COOL-DOWN GROOVE



20s

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

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

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

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

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

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



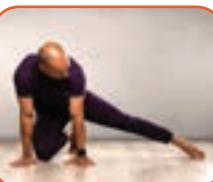
Mãos sob os ombros, joelhos a 2 cm, core firme

### 2. SIDE KICKTHROUGH



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

### 3. LATERAL APE (V3)



Agachamento profundo, deslocamento lateral, aterrissagem 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



## 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  
Trocue e expire pela direita - Inverta

### Respiração do Leão

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

*Pode se sentir bobo no primeiro "Sopro do Leão", mas isso faz parte da liberação. 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.





# SENTIR

## ABRACE AS SUAS EMOÇÕES

Cuide do seu interior com este kit de ferramentas de agilidade emocional em dois passos.



## Meditação de Gratidão

Reinício de 3 minutos para qualquer momento do dia

### 1 | Respire devagar

Relaxe os ombros, inspire por quatro contagens e expire por 6 contagens

### 2 | Sinta-se equilibrado

Feche os olhos, observe o peso dos seus pés no chão

### 3 | Escolha um rosto familiar

Imagine alguém que o faz sentir seguro, visto ou apoiado

### 4 | Reflcta

Termine a frase em voz alta ou num diário:  
“Hoje estou grato porque...”  
Uma volta suaviza os pensamentos acelerados.  
Repita duas vezes para uma calma mais profunda.

## 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:

### PRINCIPAIS GATILHOS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PONTOS FORTES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### AÇÕES PROACTIVAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### EQUIPA DE SUPORTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 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 marcam ferramentas para aumentar a calma e a clareza.

# EXPRESSAR

## DESENHE A SUA VISÃO

Creatividade 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?"

### 3. Organize por Pilares

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

### 5. Ancore-o

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

### 2. Recolha imagens e palavras

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

### 4. Cole em camadas

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

### 6. Exiba-o

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

## PROMPTS CRIATÍVOS 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 minafirmação.



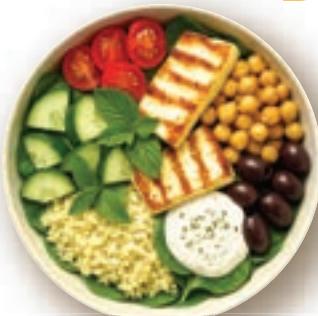


# NUTRIR ALIMENTE A SUA VIBRAÇÃO

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 bebé  
**Proteína:** Halloumi grelhado & Grão de bico  
**Legumes e Boosters:** Pepino, Tomate cereja, Azeitonas, Hortelã  
**Molho:** Iogurte 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, Amêndoas em lascas  
**Molho:** Molho Harissa-tahine

## 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

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?**  
Cafeína de liberação lenta + gorduras saudáveis



### DAMASCO AMÊNDOA

Damascos secos  
Manteiga de amêndoas  
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





# 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.



#### 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**.



#### 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.



#### 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.

**Acção:** 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 ólibano · 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 esclarecia · 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





# 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.

**ARIS**seguros  
Insurance zone · zona de seguros

### Bar de frutas

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



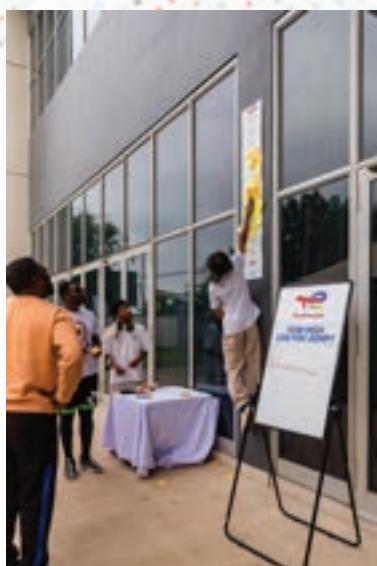
**Heineken®**  
0.0

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.

**FORA DE  
FOCO**



# 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.**

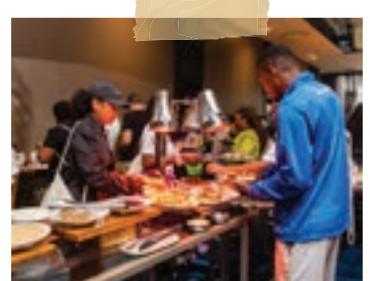


*“Foi uma das melhores atividades de bem-estar em que já participei. Um equilíbrio perfeito entre corpo, mente, nutrição e finanças.”*

**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 gastronómica 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 planeamento 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

**CLOUD**  
@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**