

# ReBalance

## Retreat ESSE x BBody

**23 - 25 maio**

O Retiro Rebalance é um convite para uma pausa transformadora. Um fim-de-semana dedicado a encontrar o equilíbrio entre movimento, bem-estar e conexão, desenhado por Sofia Ribeiro (ESSE MOOD) e Sofia Bichão (BBody Barre Method).

Durante 3 dias, vais poder desligar do ruído do dia a dia e recarregar a tua energia com práticas que nutrem corpo e mente.



[INSCRIÇÃO](#)

bbody wellness **E S S E**

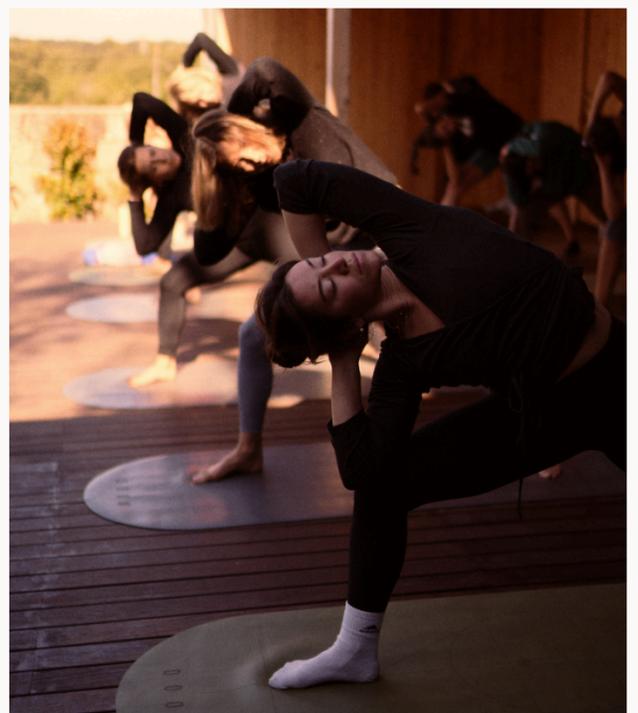


## ***DIA 1*** ***Recarrega***

Check-in e Boas-Vindas  
Jantar  
Dinâmica de Grupo

## ***DIA 2*** ***Desintoxica***

Yoga leve + Meditação  
Pequeno-Almoço  
Barre Tone (30 min)  
Almoço saudável  
Reflexão e Autoconhecimento  
Jantar

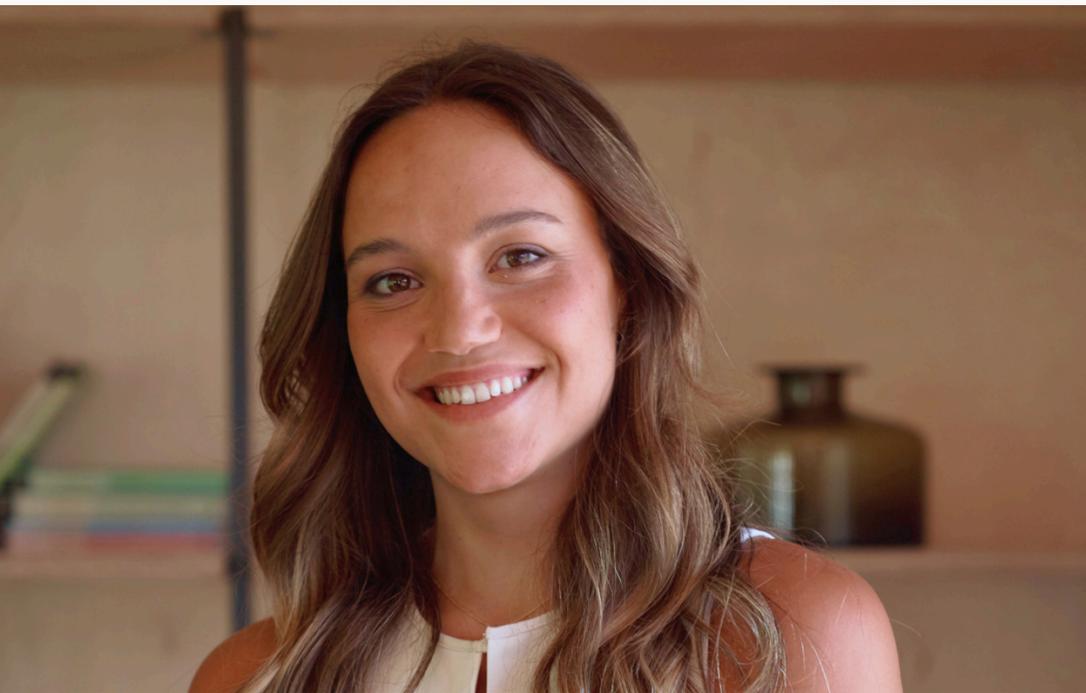


## ***DIA 3*** ***Energiza***

Barre Flow (30 min)  
Sessão: Respiração & Bem-Estar  
Exercícios de Respiração Guiada  
Banho de Gelo (opcional)  
Almoço  
Dinâmica de Fecho & Reflexões



# Sobre nós



Sofia Ribeiro é a fundadora da ESSE MOOD, um conceito de bem-estar e performance que integra movimento, respiração, mindset e terapia em água fria. Através de retiros e eventos corporativos, ajuda líderes e equipas a desbloquear energia, foco e resiliência, promovendo um estilo de vida mais alinhado e autêntico.



Sofia Bichão é a fundadora do BBody Barre, um espaço que combina movimento, bem-estar e autoconhecimento. Criadora de um método que une barre, yoga e mindfulness, ajuda a fortalecer corpo e mente. Através de aulas, retiros e formações, promove um estilo de vida mais consciente e equilibrado.

# O QUE VAIS GANHAR

Clareza mental e equilíbrio emocional  
Movimento que fortalece sem exaustão  
Técnicas de bem-estar para aplicar no dia-a-dia  
Um reset total para a tua energia  
Aumento do autoconhecimento  
Experiência transformadora  
Conexão com outras pessoas que partilham o  
um caminho idêntico



# WOOD MOOD

*Cristelo, Viana do Castelo*



*Um lugar mágico com lodges de madeira em plena natureza, entre o mar e a montanha.*

bbody wellness

E S 2 E

# VALORES E INSCRIÇÕES

PREÇOS EARLY BIRD (até 18 abril).

Quarto partilhado (2 pessoas): €398/pessoa  
Quarto individual: €538

PREÇOS STANDARD

Quarto partilhado (2 pessoas): €458/pessoa  
Quarto individual: €650

**Inclui todas as atividades,  
alojamento e refeições.**



# TESTEMUNHOS

“Uma das melhores experiências de sempre!!!”

“Incrível!!!! Adorei! Eu já era fã do teu trabalho e depois disso fiquei ainda mais!!”

“Uma experiência que nunca vou esquecer! Foi simplesmente incrível!”

“Sofia, tu tens um dom e nunca pares de partilhar porque tu realmente ajudas as pessoas!”

“Momentos que não esquecerei.”

“Foi realmente magnífico, hoje fui dar uma volta e não senti o moinho no joelho que estava a sentir há muito tempo, obrigada!!  
És uma inspiração!”

[INSCRIÇÃO](#)