

# Medical Talks

## BY HOLMES PLACE

### Programa

#### 10h30 - 10h45 Abertura

- Sofia Sousa, CEO Holmes Place Portugal

#### 10h45 - 11h45 Debate multidisciplinar

- Dr. Nuno Bragança, médico especialista em Medicina Interna; Pedro Fernandes, fisioterapeuta; Paulo Quin, personal trainer; Magdalena Mascarenhas, psicóloga

- Atividade física- sinal vital?
- Atividade física- necessidades diferentes ou iguais para todos?
- Atividade física- obsoleto em tempo das injeções contra a obesidade?

#### 11h45 - 12h15 *Healthy Break*

**12h15 - 12h45 “Body-Mind Personal training”:** complemento aos cuidados de saúde tradicionais Nátalia Abrantes, professora de Pilates

**12h45 - 13h30 *Workshop* Nutrição** Joana Margalho, nutricionista

#### 13h30 - 14h30 Almoço saudável

**14h30 - 14h50 *Workshop* Bem-estar: como combater o stress com massagens e aromaterapia** Mafalda Sá, Grupo SPA Manager & Spa Trainer na Holmes Place

#### 15h - 15h30 *Workshop* – Pilates \*

- Natália Abrantes, professora de Pilates

#### 15h45 -16h Encerramento

\* Recomenda-se de trazer roupa e calçado confortável para a participação no *Workshop*. As instalações do evento contam com balneários para homens e mulheres e cacifos individuais.