

## PROGRAMAÇÃO DA ÁREA RESTRITA

13-16 OUT.

Pav. Rosa Mota

Reserva de Passes Gerais em:  
[humanfest.geral@gmail.com](mailto:humanfest.geral@gmail.com)

### 1º DIA

#### QUINTA-FEIRA, 13 OUT.

**16h**

**Palestra Feng Shui: Saúde e Bem-Estar** (Sala 1) Alcide Gonçalves

**Aula Tai Chi** (Sala 2) Luisa Matos  
**Palestra Aura Soma: Do turquesa ao coral.... De nós para o Mundo!** (Sala 3) Luis Cunha

**18h**

**Tertúlia Sobredotação: Um Caminho para o Desenvolvimento Social e Humanitário**

(Sala 1) Leonor Moreira  
**Dança de Shiva** (Sala 2) Kajal  
**Palestra Como lidar com as crianças dos nossos dias** (Sala 3) Dora Gonçalves

**19h**

**Tarot** (Sala 3) Alberto Faria  
**Meditação Activa do Osho** (Sala 5) José Pedras

**20h**

**Palestra Melhorar a sua vida com a energia Ascension** (Sala 1) Paulo César  
**Palestra Ayurveda e a mulher** (Sala 3) Vitor José  
**Palestra Conversas Conscientes - Life Coaching** (Sala 5) Sandra Ribeiro  
**Yoga de Fusão** (Sala 5) Sandra Moreira

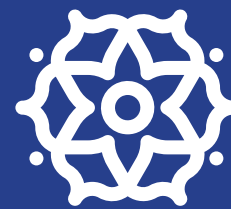
**21h**

**Palestra Arquétipos e o Ano Lunar** (Sala 1) Glória Coutinho Teixeira  
**Workshop on Quantum Liberation** (Sala 4) Tamara

\*Programa sujeito a alterações.



Porto.



## PROGRAMAÇÃO DA ÁREA RESTRITA

13-16 OUT.

Pav. Rosa Mota

Reserva de Passes Gerais em:  
[humanfest.geral@gmail.com](mailto:humanfest.geral@gmail.com)

### 2º DIA

#### SEXTA-FEIRA, 14 OUT.

**10h**

**Workshop de Movimento e Dança Intuitiva**

(Sala 2, 90min) Gisela Pabst

**Aula de Yoga** (Sala 5) Sandra Moreira

**11h**

**Workshop Eneagrama e os três  
instintos básicos** (Sala 4) Claudia Toro

**Workshop Respiração Holoscópica**

(Sala 6, 90min) Tiago Pintol

**12h**

**Workshop Sumos e Batidos** (Sala 1)

Anabela Correia

**Palestra Biblioterapia** (Sala 3)

Dolores Birue

**Workshop Do Útero ao Coração**

(Sala 5) Bárbara Mendes e Puja

**14h**

**Workshop Constelações Sistémicas** (Sala 1)

Luís Moreira

**Yoga a Pares** (S. 2) Maria João Coelho

**Palestra Medicina Tradicional**

**Chinesa** (Sala 3) Silvana Correia

**Filme "Hermógenes, professor e poeta de**

**Yoga"** (Sala 6) Bárbara Tavares

**15h**

**Meditação Guiada seguindo o Método**

**Crisom® Meditare** (Sala 4) Silvia Fernandes

Gomes

**Pulsation** (Sala 5, 90min) Deva Avani

**16h**

**Palestra Psicologia Espiritual** (Sala 1)

Claudia Gonçalves

**Palestra I Ching** (Sala 3) Luís Moreira

**Meditação da Alma** (S. 6) Carina Costa

**17h**

**Tai Chi e Qui Gong Terapêutico**

(Sala 2) Jorge Magalhães Rodrigues

**Workshop Introdução à Dança Indiana**

(Sala 4, 90min) Kajal

**Workshop EmoDance** (Sala 5) Puja

**18h**

**Palestra de Aromaterapia** (Sala 1) Márcia

Esteves

**Palestra À descoberta da luz interior** (Sala

3) João Martins Cunha

**Concerto Meditação e Mantras** (Sala 6)

Citrajyoti (Célia Silva Ramos)

**19h**

**Tog Chod: Espada da Sabedoria, Gompa**

(Sala 2) Nuno Peixoto

**Workshop Dança Contemporânea** (Sala 4)

Joana Martins

**Tantra A conexão do coração**

(Sala 5) Deva Avani

**20h**

**Palestra Leitura de Registos Akáshicos** (S. 1)

Alexandre Rodrigues

**Palestra A cura através da alimentação**

**Ayurvédica** (Sala 3) Vitor José

**Concerto Intimista "Música Fora do Tempo"**

(Sala 6) Lucho Quintanilha

**21h**

**Palestra Princípios do Feng Shui: A arte de**

**harmonizar espaços que muda vidas** (Sala

2) Inês Franco

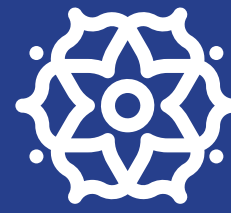
**Kundalini Yoga** (S. 4) Sandra C. Brás

\*Programa sujeito a alterações.



力 ZAFUS  
ZAFUS®

Porto.



## PROGRAMAÇÃO DA ÁREA RESTRITA

13-16 OUT.

Pav. Rosa Mota

Reserva de Passes Gerais em:  
[humanfest.geral@gmail.com](mailto:humanfest.geral@gmail.com)

### 3º DIA

## SÁBADO, 15 OUT.

**10h**

**Palestra Importância do Yoga e Meditação nas crianças** (S. 1) Andreia Espain

**Palestra Cromoterapia** (S. 2) Isabel Santos

**Yoga a Pares** (Sala 5) Sandra Moreira

**Workshop Ser Mindful na Sexualidade** (Sala 6) Tamar

**11h**

**Tai Chi Chuan** (Sala 2, 90min)

Sérgio Terramoto

**Hatha Yoga** (Sala 4) Joana Carvalho

**12h**

**Workshop Quirologia** (Sala 1) Alberto Faria

**Palestra Cristais na transcendência** (Sala 3)

José Pedras

**Aula Movimento Integrativo** (S.4) Silvia Bastos

**Palestra Eco-Resort Comunitário**

(Sala 5) Rosa Gomes

**14h**

**Palestra Energia feminina e o ciclo menstrual** (Sala 1) Tamar

**Palestra O caminho do Coração**

(Sala 3) Paulo Condeço

**Kundalini Yoga** (Sala 5) Sandra C. Bras

**Documentário Projecto Globetrotter** (S6)

**Oficina Introdução aos Ritmos** (Zona Kids)

Retimbar. Inscrição Prévia

**15h**

**Aula de Lu Jong: Yoga Tibetano, Gompa**

(Sala 2) Nuno Peixoto

**Workshop de Didgeridoo** (Sala 4) João

Jardim, PazPazes

**15h30 Curta-Metragem "Momento com**

**registos"** (S. 6) Miguel Lameiras

**16h**

**Palestra Florais de Bach** (Sala 1) Ana Guedes

**Workshop Autogénese** (Sala 2)

Andy Cormann

**Workshop A massagem Abhyanga e a**

**Ayurveda** (S.5) Mira Cristovão, PazPazes

**Palestra Ayurveda** (S. 6) Veena Balkrishna

**17h**

**Vivência Tribal Dance** (S.2) Madalena Aparício

**Risoterapia** (Sala 4) Maíra

**18h**

**Palestra Feng Shui** (S. 1) Suzana Mendes

**Palestra O poder sagrado dos Yantras dos**

**Chakras** (Sala 3) José Pedras

**Ritual Trance Dance** (S. 5) Carolina Pinho

**Os Cinco Elementos e as Patologias** (Sala 6)

Alberto Teixeira

**19h**

**Biodanza** (S. 2) Inês Caeiro e Luís M. Alfaro

**Power Yoga** (Sala 4) Inês Aires

**20h**

**Palestra Nós e os relacionamentos da visão do Método Louise Hay**

(Sala 1) Paulo Condeço

**Workshop Didgeridoo** (Sala 4) Andy Cornman

**Workshop de Movimento e dança Intuitiva**

(Sala 5, 90min) Gisela Pabst

**21h**

**Workshop Djembel Dance-Afro-Moves** (Sala

2) Sónia Vieira

**Concerto Intimista** (S. 6) Mariana Root

**22h**

**Qui Gong, Chi Kung** (Sala 4, 20min) Joana

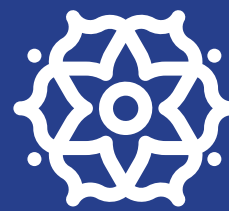
Matos e João Gomes

\*Programa sujeito a alterações.



力 ZAFUS  
ZAFUS®

Porto.



## PROGRAMAÇÃO DA ÁREA RESTRITA

13-16 OUT.

Pav. Rosa Mota

Reserva de Passes Gerais em:  
[humanfest.geral@gmail.com](mailto:humanfest.geral@gmail.com)

### 4º DIA

#### DOMINGO, 16 OUT.

**10h**

**Palestra Reiki: Filosofia de Vida**

(Sala 1) Catarina Fernandes

**Anahata Yoga** (S. 4) Barbara Mendes

**Meditação Relaxamento de Crianças** (Sala 5)

Maria João Coelho

**Palestra Ao encontro do eu: caminhos para uma maior autenticidade interior e exterior**

(Sala 6) Pedro Jorge Pereira

**11h**

**Qui Gong** (Sala 2) Sérgio Terramoto

**Palestra A Mente Mente** (S. 3) Nádía Lima

**12h**

**Palestra Escrita Terapêutica: Uma ferramenta de cura** (Sala 1)

Ricardo Sousa

**The Element Pilates - Aula Yoga**

(Sala 4) António Correia

**Workshop A importância do Toque** (Sala 5)

Mira Cristovão

**BioValley** (Sala 6) Alexandre T. da Silva

**14h**

**Palestra Respiração Holotrópica**

(Sala 1) Rui Bizarro

**"Forgiveness meditation and unconditional love process"**

(Sala 4) Inês Aires

**Cura Arquetípica: No Teatro do Corpo**

(Sala 5) Prem Nandita

**Workshop Como tocar tambor xamânico**

(Sala 6) Mário Cales

**15h**

**Aula de Pilates e Consciência Pélvica** (Sala 2)

Marta Conceição, The Element Pilates Studio

**Workshop Desintoxicar corpo, mente e alma** (Sala 3) Anabela Correia

**16h**

**Palestra Numerologia: Ao encontro da missão de vida** (S. 1) Catarina Fernandes

**Zen Balance** (Sala 4) Kajal

**Workshop Respiração Biodinâmica** (Sala 5)

Rui Bizarro

**Oficina de desenvolvimento Humano de Cura e Evolução: Womanity** (Sala 6, 90min)

Samanta Magalhães

**17h**

**Palestra Mindfulness** (Sala 1) Goreti Ferreira

**Workshop de Dança Africana: música de João Russo e Allantantou**

(Sala 2) Joana Peres

**Workshop Dança do Ventre Do oito ao Infinito** (Sala 4) Krystal

**Whale and Marine Mammals Rescue** (Sala 6) Lincoln

**18h**

**Lançamento do Livro "Estórias da Viagem"**

**Vol. I** (S. 1) Ricardo Gonçalves

**Workshop AutoMassagem Relaxante** (Sala 4)

Mira Cristovão, PazPazes

**Happy Flow** (S. 5) Madalena Aparício

**19h**

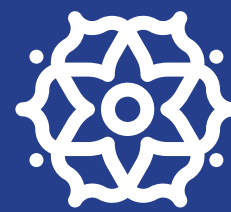
**Concerto Intimista** (S. 6) Sasha Zhuravlev

\*Programa sujeito a alterações.



力 ZAFUS  
ZAFUS®

Porto.



## PROGRAMAÇÃO

13-16 OUT.

Pav. Rosa Mota

Reserva de Passes Gerais em:  
[humanfest.geral@gmail.com](mailto:humanfest.geral@gmail.com)

**ZONA KIDS**  
entrada livre

### SÁBADO, 15 OUT.

**11h**

**Cozinha de Lama** Crescer na rua,  
aprender com arte. Inscrição  
prévia

**15h30**

**Oficina Introdução aos Ritmos**  
Retimbar. Inscrição prévia

**17h**

**Oficina Introdução aos Ritmos**  
Retimbar. Inscrição prévia

### DOMINGO, 16 OUT.

**11h**

**Sessão de Leitura do Livro "Lian e a  
lagarta zen"** pela autora Luz  
Ferreira

**15h**

**Oficina O Comboio dos sons**  
Frenesim Musical. Inscrição prévia

**16h**

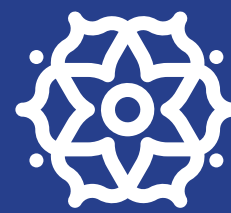
**Oficina O Comboio dos sons**  
Frenesim Musical. Inscrição prévia

\*Programa sujeito a alterações.



力 ZAFUS  
ZAFUS®

Porto.



## PROGRAMAÇÃO DA

13-16 OUT.

Pav. Rosa Mota

Reserva de Passes Gerais em:  
[humanfest.geral@gmail.com](mailto:humanfest.geral@gmail.com)

**PALCO**  
entrada livre

### QUINTA-FEIRA, 13 OUT.

**19h**  
Danças Circulares Álvaro Pantoja

**21h**  
Moksha: Ecos do Silêncio Bruno  
Teixeira e Manu Idhra

### SEXTA-FEIRA, 14 OUT.

**17h**  
Uno: Viagens Sagradas Nuno  
Peixoto e Bruno Dias Teixeira

**19h**  
Sun7Trio

**20h**  
Exibições Alunos Academia Gaia  
Dance Factory

**22h**  
Projecto Shanti

### SÁBADO, 15 OUT.

**10h**  
Concerto Meditativo com Gongos  
e Taças Tibetanas Violet Eye, Tiago  
Teixeira

**14h**  
Concerto Bossa Libre

**18h**  
Didgeridoo Sounds Andy Cormann

**20h**  
Meru Trio

**22h**  
Didgeridoo Solos João Jardim

### DOMINGO, 16 OUT.

**10h**  
Concerto Meditativo com Gongos  
e Taças Tibetanas Violet Eye, Tiago  
Teixeira

**14h**  
Oráculo das Deusas e Dança e  
Encanta Krystal

**18h**  
Danças Tradicionais Rute Mar

**19h**  
Allatantou Company

\*Programa sujeito a alterações.

