

# Famalicão promove imersão na floresta

A 'FLOREST BATHING' é uma actividade que procura reduzir o stress, a ansiedade, as hormonas e contribui para aumentar a força física. O município promove esta actividade de participação gratuita e que se realiza no Parque da Devesa.

## FAMALICÃO

| Gonçalo Azeredo |

A intuição é atingir o equilíbrio físico e mental. A floresta pode ser a ajuda necessária. As actividades 'Florest Bathing', em português 'Imersão na Floresta', realizam-se de forma gratuita e propõe-se como uma solução.

Até Outubro haverá várias sessões dinamizadas por monitores no Parque da Devesa, no centro de Famalicão, desta iniciativa promovida pelo Município de Famalicão e que surge após investigações por parte da UMinho, que comprovam "o efeito dos banhos de floresta" na saúde e bem-estar dos participantes.

A participação implica a realização de um inquérito no início e no final das sessões. A ideia é derivada do termo 'Shinrin-Yo-



Famalicão vai promover sessões de imersão na floresta



A próxima data é apontada para 4 de Setembro. O contacto pela com a natureza para reduzir problemas de saúde mental foi alvo de estudos, recentemente, por parte da Escola de Psicologia da Universidade do Minho.

ku', em japonês.

As primeiras investigações foram realizadas no Japão comprovaram também a redução de stress, hormonas, ansiedade e melhorias na força física.

A próxima actividade está agendada para o dia 4 de Setembro. A participação é gratuita, mas requer inscrição.

## + destaque

Ainda tendo em conta o bem-estar físico e mental dos famalicenses, o Parque da Devesa vai receber também, no próximo dia 30 de Agosto, entre as 9 e as 10 horas, uma aula de Tai-Chi. O Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa milenar reconhecida mundialmente pelos seus benefícios para a saúde. Combinando movimentos suaves, técnicas de respiração e concentração mental, a prática contribui para uma melhoria física e mental.

## Nota

Cabeceiras de Basto

### 'Arco Beer Fest' reuniu centenas a apreciar as cervejas artesanais em Arco de Baúlhe

No passado sábado, na freguesia de Arco de Baúlhe, Cabeceiras de Basto, a cerveja artesanal foi rainha e tornou-se no principal motivo para uma iniciativa que promoveu o convívio e a animação, juntando-se centenas de pessoas. Apreciadores ou não apreciadores, várias centenas juntaram-se na Praça Adriano Valente, para provar as diversas cervejas que estavam disponíveis no certame. Além das cervejas, destacou-se também a gastronomia local, fornecida por vários stands que estavam instalados no espaço. A festa começou de manhã, pelas 10 horas, e só terminou na madrugada de domingo, pelas 2 horas, sempre com muita gente reunida a apreciar as cervejas e a gastronomia local, mas também a animação, que ficou a cargo da banda Rassumana e do DJ Nuno Sá.

De 29 de Agosto a 8 de Setembro

## Arco de Baúlhe prepara-se para celebrar a romaria de N.ª Senhora dos Remédios

### CABECEIRAS DE BASTO

| Gonçalo Azeredo |

A freguesia de Arco de Baúlhe, em Cabeceiras de Basto, recebe entre os dias 29 de Agosto e 8 de Setembro a tradicional Romaria em Honra de Nossa Senhora dos Remédios, iniciativa que conta com um vasto programa religioso, cultural e musical.

O ponto alto será a procissão

solene no dia 7 de Setembro, presidida pelo bispo auxiliar de Braga, D. Delfim Gomes.

As festividades arrancam a 29 de Agosto com a novena preparatória e concertos de rua, destacando-se ainda o Festival Folclórico (30 de Agosto), a procissão de velas (5 de Setembro), o encontro de bombos e gigantes (6 de Setembro) e a missa solene de encerramento (8 de

Setembro). O cartaz inclui concertos de grupos musicais como Zecadegas, Costa Verde, Micaela e Banda Sabor, além de sessões de DJ e espectáculo de fogo de artifício.

A romaria, organizada pela Irmandade de Nossa Senhora dos Remédios e pela Junta de Freguesia, conta com o apoio da Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto.

Publicidade



**Preços Mágicos!**  
em FERREIROS e CAMPO DA VINHA



O seu Supermercado em Braga!  
**SEMPRE**

Veja rapidamente as nossa promoções em [www.sinalmágico.pt](http://www.sinalmágico.pt)