

## Workshop Chá – a via para o equilíbrio

Venha fazer uma viagem pelo fascinante mundo do chá no contexto da cultura e da tradição milenar chinesa e adquirir conhecimentos práticos sobre os benefícios do chá para a sua saúde, nomeadamente na desintoxicação, no emagrecimento, na beleza e na alimentação equilibrada.

### Programa

- **Breve enquadramento histórico:** a origem do chá e o seu papel nos hábitos alimentares e na cultura chinesa ao longo dos tempos;
- **Tipos de chás:** conheça os vários tipos de chás, as suas diferenças e os seus processos de produção;
- **Os benefícios do chá:** conheça a ação do chá no contexto da dietética da Medicina Tradicional Chinesa (alimentação equilibrada, emagrecimento e bem-estar);
- **A noção do equilíbrio:** Conceitos básicos da filosofia chinesa (Taoísmo) aplicados na MTC e na dietética chinesa na procura do equilíbrio físico, mental e espiritual;
- **Degustação de chá:** prova de vários tipos diferentes de chá, acompanhada de explicação sobre a sua correta preparação;
- **O chá Matcha:** demonstração do modo de preparação deste tipo especial de chá.

**Oradora principal:** Susana Ho, licenciada em Engenharia do Ambiente pelo Instituto Superior Técnico de Lisboa. Especializou-se no estudo do chá, procurando compatibilizar as suas raízes culturais chinesas com a sua formação académica convencional, o que lhe permite fazer uma abordagem única sobre este tema, combinando duas óticas à primeira vista distantes, mas que se revelam cada vez mais complementares e compatíveis.

**Data:** sábado, 3 de Junho de 2017;

**Local:** Loja Panda Lisboa, Av. Praia da Vitória n.º. 16C, Lisboa;

**Duração:** três horas, das 10:00 h às 13:00 h;

**Inscrições:** até o próximo dia 30 de Maio. A efetuar na loja Panda-Lisboa ou pelo telefone 21-3479224 ou telemóvel 918356375;

**Preço:** 15€ com oferta de vale de desconto do mesmo valor para aquisição de qualquer produto na loja Panda-Lisboa no próprio dia do evento.

[www.panda.pt](http://www.panda.pt)