



NUTRIÇÃO INTEGRAL

AYURKITCHEN

SUBSCRIÇÃO MENSAL

INÍCIO: TODOS OS DIAS 01 DE CADA MÊS

INFORMAÇÕES & INSCRIÇÕES



LARA LIMA

INFO@BMQBYLARALIMA.COM

+351 918 962 127



FRANCISCA PATULEIA FIGUEIRAS

ACASADOSLIMOS@GMAIL.COM

+351 925 785 787

AYURKITCHEN | 2021

NUTRIR CORPO E MENTE



CURAR DE DENTRO PARA FORA

A NOSSA SUBSCRIÇÃO MENSAL AYURKITCHEN TEM COMO OBJETIVO INSPIRAR-TE NO DIA A DIA E TEMPERAR A TUA SEMANA COM OS SEGREDOS DO AYURVEDA E A MAGIA DA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE!

AOS POUCOS, DE FORMA GRADUAL E TRANQUILA, AS EXPERIÊNCIAS E VIVÊNCIAS ENTRANHAM-SE E SURGE TODA UMA NOVA FORMA DE VIVER A ALIMENTAÇÃO!

A SUBSCRIÇÃO INCLUI SEMANALMENTE:

- 1 RECEITA PARA COZINHARES EM FAMÍLIA
- 1 PODCAST SOBRE AYURVEDA & ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE
- 1 VÍDEO/ÁUDIO DE 10 MIN COM OUTRAS FORMAS DE NUTRIÇÃO (ASANA, KRYA, PRANAYAMA E MEDITAÇÃO).
- 1 DESAFIO "LOVE YOURSELF"

AYURKITCHEN | 2021

COMO FUNCIONA



TODA A COMUNICAÇÃO É FEITA ATRAVÉS DE UM GRUPO PRIVADO DE TELEGRAM, ONDE TERÁS ACESSO A TODA A INFORMAÇÃO PARTILHADA.

AGENDA SEMANAL



DOMINGO | RECEITA PARA COZINHAR EM FAMÍLIA
SEGUNDA-FEIRA | RÚBRICA "HELLO WEEK | MOON DAY"
& LISTA DE INGREDIENTES
TERÇA-FEIRA | VÍDEO/ÁUDIO 10MIN OUTRAS FORMAS DE NUTRIÇÃO
SEMANA 1 - ASANA
SEMANA 2 - KRYA
SEMANA 3 - PRANAYAMA
SEMANA 4 - MEDITAÇÃO
QUARTA-FEIRA | PODCAST
QUINTA-FEIRA | OPEN DAY PERGUNTAS & RESPOSTA
SEXTA-FEIRA | FREE DAY
SÁBADO | DESAFIO "LOVE YOURSELF"

YOGA



OS PARTICIPANTES DA RÚBRICA MENSAL AYURKITCHEN TÊM 20% DE DESCONTO NO PACK MENSAL DE AULAS ONLINE DA LARA VIA ZOOM.

HORÁRIOS

SEGUNDA E SEXTA-FEIRA 12:00H
DOMINGO 06:00H

AYURKITCHEN | 2021

INSCRIÇÕES



EMAIL

INFO@BMQBYLARALIMA.COM

WHATSAPP

LARA LIMA | +351 918 962 127

FRANCISCA PATULEIA FIGUEIRAS | +351 925 785 787

VALOR



SUBSCRIÇÃO MENSAL: 50,00€

SUBSCRIÇÃO TRIMESTRAL: 135€

SUBSCRIÇÃO ANUAL: 480€

FORMAS DE PAGAMENTO



MBWAY

BMQ BY LARA LIMA | +351 915 448 303

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

BMQ BY LARA LIMA | IBAN PT50003508330000659093028

AYURKITCHEN 2021



CONTAMOS CONTIGO!

BY LARA LIMA & CASA DOS LIMÕES