

Be(e) Kind Collective lança experiências de bem-estar em locais inesperados

written by O Cidadão | 24 de Abril, 2026



Inspirado na lógica colaborativa das abelhas e na simbologia transformadora da flor de lótus, o **Be(e) Kind Collective** promove o crescimento individual e coletivo, afirmando-se como **uma comunidade em construção e um espaço de partilha consciente.**

Distingue-se das abordagens tradicionais, frequentemente focadas apenas na prática física ou na meditação isolada, ao encarar o bem-estar como um **ecossistema dinâmico onde se cruzam diferentes dimensões: movimento, música, cultura, nutrição e conexão humana.** Cada programa é concebido de forma holística, promovendo experiências que estimulam o equilíbrio físico e emocional, potenciando estados reais de presença,

prazer e conexão.

Um dos principais fatores diferenciadores do projeto é a sua **curadoria baseada no local**. Cada espaço é escolhido como ponto de partida criativo e energético, tornando-se parte ativa da experiência. Não existem formatos replicáveis: **cada encontro é único, desenhado em função da identidade, história e vibração do ambiente**.

O primeiro programa realiza-se já no dia **16 de maio**, num espaço inesperado – **na sala de ensaio do Estúdio Vale de Lobos, do conceituado cantor e compositor português Rui Veloso** – e propõe uma experiência centrada na ligação entre o corpo, o som e a mente. O encontro inclui uma sessão de Yoga Flow, focada na **“meditação em movimento”**, um momento de pausa com um coffee break natural, seguida de uma experiência de música meditativa ao vivo da Sitar, precedida por exercícios de respiração (Pranayam).

A componente de **yoga** será conduzida pela **Academia Portuguesa de Yoga, entidade certificada pela Yoga Alliance, fundada por Joana Cadete e Rita Cachaço**, que promove uma abordagem que alia tradição e inovação, posicionando o yoga como uma ferramenta de transformação, equilíbrio e conexão interior.

A experiência musical estará a cargo de **Sofia Hoffmann**, artista luso-alemã com raízes no jazz e na música do mundo, refletidos no seu álbum mais recente [In]LOVE. Desde 2014 que Sofia participa e aprende yoga e meditação com os seus mestres, o falecido “Acharya” Roop Verma e Usha Chengappa. A artista também se desenvolveu na sitar com o guru Parimal Sadaphal (discípulo direto de Ravi Shankar).

Com vagas limitadas, os programas do Be(e) Kind Collective são pensados para proporcionar **experiências intimistas e exclusivas**. As inscrições já estão abertas e podem ser efetuadas através da página de Instagram do projeto **@bee_kind_collective_ou** **via** **e-mail:**

beekindcollective.portugal@gmail.com.

O Projeto, fundado por **Sandra de Barros Mateus**, profissional com mais de 17 anos de experiência na gestão e curadoria de eventos culturais, corporate e experiências diferenciadoras, posiciona-se como uma plataforma de bem-estar em evolução, convidando à pausa, à reconexão e a uma vivência mais consciente, integrada e sensorial.