

## Alimentação vital

**Um lugar cercado pela natureza que conquista até os mais exigentes viajantes**

Chegar no Spa Rituaali, em Penedo, é se deparar com um conjunto de experiências que nos fazem refletir sobre nossos hábitos. E a bagagem adquirida ao longo do processo pode mudar o rumo de nossas vidas para sempre.

Os rituais oferecidos respeitam o relógio biológico. Acordar cedo, checar os sinais vitais, tomar água de coco, caminhar, experimentar uma aula, alinhar a mente em momentos de reflexão, tomar banho de ervas aromáticas, receber tratamentos com óleos essenciais, tudo isso faz parte da rotina por lá. Já à noite, os visitantes são convidados a participar de palestras educativas coordenadas pelos anfitriões do Spa, médicos especialistas na Medicina do Estilo de Vida, e existe um incentivo para que todos durmam cedo. Em poucos dias, podemos sentir grandes efeitos em nosso corpo e mente.



Os sentidos ficam mais apurados, temos mais energia, com coragem para abandonar velhos hábitos e tomar novas atitudes. A saúde do corpo e a ambiental é um tema em alta na gastronomia. O Rituaali está alinhado com esses valores, cultivando e consumindo produtos locais e orgânicos. A gastronomia vital segue a linha vegana, utilizando apenas o mel em algumas preparações. Os pratos bem elaborados nos dão a certeza de que é possível ter uma alimentação baseada em vegetais, frutas e grãos, sem abrir mão de sabores marcantes. Existem semanas especiais de culinária em que os hóspedes

podem aprender receitas ao lado de chefs convidados.

As atividades propostas são personalizadas e, após uma consulta, os programas são agendados. Durante e depois da estada, a equipe está a postos para tirar todas as dúvidas. Uma bela experiência para vivenciar e para levar para a vida. Não deixe de experimentar!



Por Dani Hispagnol, que conecta pessoas por meio dos alimentos e dirige a agência Gouté – Viagens e Vivências Gastronômicas.

+ info: [rituaali.com.br](http://rituaali.com.br)