



RETIRO MATERNAR

YOGA • EDUCAÇÃO CONSCIENTE E NEUROCOMPATIVEL
FOREST SCHOOL • TERAPIA COM CAVALOS

2, 3 E 4 DE MAIO





MATERNAR, UM RETIRO IMERSIVO DE FORMAÇÃO E CONEXÃO

UMA EXPERIÊNCIA DE INTROSPECÇÃO E CURA, MAS TAMBÉM DE
ESTUDO E FORMAÇÃO;

ATRAVÉS DA SABEDORIA ANCESTRAL DO YOGA E AYURVEDA E DO
CONHECIMENTO DA EDUCAÇÃO CONSCIENTE E NEUROCIÊNCIA.

UMA OPORTUNIDADE PARA DESLIGAR DA AGITAÇÃO DO DIA-A-DIA,
PARA CUIDAR E NUTRIR O SEU CORPO E MENTE; MERGULHANDO EM
RITUAIS DIÁRIOS DE CONEXÃO E NUTRIÇÃO PROFUNDA, OFICINAS
DE FORMAÇÃO E PRÁTICAS TRANSFORMADORAS.

PERMITINDO O DESBLOQUEIO DE PADRÕES; CULTIVANDO UMA
CONSCIÊNCIA MAIS PROFUNDA NA RELAÇÃO FAMILIAR E CONSIGO
MESMA..



CONTEÚDOS YOGA

- YOGASANAS (POSTURAS PSICOFISICAS DIRECIONADAS E ADAPTADAS A NECESSIDADE DE CASA UMA)
 - PRANAYAMAS ' EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS' (COMO FERRAMENTAS DE AUTOREGULACAO)
 - PRÁTICAS DE YOGA NIDRA, E RELAXAMENTO
 - PRATICAS DE MEDITAÇÃO, MINDFULNESS NO DIA A DIA
 - FILOSOFIA DO YOGA APLICADA AO DIA-A-DIA E À MATERNIDADE
 - O PODER DO SANKALPA
- (SERÃO TRANSMITIDAS TÉCNICAS E FERRAMENTAS PARA A MÃE ASSIM COMO ADAPTAÇÕES PARA TRANSMITIR ÀS CRIANÇAS)
- MEDICINA AYURVÉDICA (PARA O CORPO E MENTE SAUDAVEIS E EM HARMONIA)
 - CERIMÓNIA DE CURA E RENASCIMENTO



CONTEÚDOS EDUCAÇÃO CONSCIENTE

- VOLTAR À PRÓPRIA INFÂNCIA, HERANÇAS TRANSGERACIONAIS, A FAMÍLIA TRIBO
- AUTO COMPAIXÃO, AUTOCUIDADO, GATILHOS,
- PARENTALIDADE CONSCIENTE VS PARENTALIDADE TRADICIONAL
- VALORES DA PARENTALIDADE CONSCIENTE
- AS "BIRRAS"
- O FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO DA CRIANÇA
- DESREGULAÇÃO E TÉCNICAS DE AUTOREGULAÇÃO
- NECESSIDADES E LIMITES
- VOZ INTERIOR
- AUTOESTIMA
- DESENVOLVIMENTO E INTERFERÊNCIAS
- ATENÇÃO PLENA - MINDFULNESS/ AS 9 ATITUDES DE MINDFULNESS
- COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA, OBSTÁCULOS NUMA COMUNICAÇÃO CONSCIENTE
- NECESSIDADES E ENERGIA - MODELO LASER
- EMOÇÕES E SENTIMENTOS
- A ORIGEM DAS EMOÇÕES , FORMA DE EXPRESSAR E ACOLHER
- LITERACIA EMOCIONAL, RODA DAS EMOÇÕES
- DESCRIÇÃO OU JULGAMENTO? ELOGIO OU RECONHECIMENTO? CASTIGOS OU CONSEQUÊNCIAS? RECOMPENSAS OU MÉRITO?
- EXERCÍCIOS PRÁTICOS: EXEMPLOS E ALTERNATIVAS



TERAPIAS COMPLEMENTARES:

-TERAPIA ASSISTIDA POR CAVALOS

-ARTE COMO FORMA DE EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO

-ECOTERAPIA: TRANSMITINDO HABITOS E ROTINAS QUE AJUDAM A VUVER NO PRESENTE E REEQUILIBRAR O SISTEMA NERVOSO

-MEDITAÇÕES ACTIVAS E RITUAIS DE RECONEXÃO

ESTARÃO INCLUIDAS ACTIVIDADES FOREST SCHOOL TANTO PARA AS CRIANÇAS DURANTE OS ATELIERS FORMATIVOS DOS ADULTOS, MAS TAMBEM EM FAMILIA, CULTIVANDO ACTIVIDADES DE CONEXÃO ENTRE SI E COM A NATUREZA.

CRONOGRAMA:

SEXTA FEIRA:

16H 30- CHEGADA, CHÁ E ENRAIZAMENTO

17H00 - APRESENTAÇÃO DO RETIRO, CIRCULO DE PARTILHA

17H30 - SANKALPA. MEDITAÇÃO E RITUAL DE INTENÇÕES

18H30- MEDITAÇÃO ASSISTIDA POR CAVALOS

19H30 - MERGULHO NA INFANCIA

20H30 - JANTAR

SÁBADO:

7H30 - PRÁTICA DE YOGA 'KARUNA : COMPAIXÃO ACTIVA'

8H30 - PEQUENO ALMOÇO

10H00 - ACOLHER A INFANCIA

12H00 - COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

13H00 - ALMOÇO

15H - COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

17H30 - COMPORTAMENTO INFANTIL À LUZ DA NEUROCIENCIA

18H30 - PASSEIO MEDITATIVO NA NATUREZA

19H00 - DESAFIOS COMPORTAMENTAIS E RESPOSTAS

NEUROCOMPATÍVEIS

20H00 - JANTAR

21H00 - FOGO, MÚSICA E PARTILHAS

DOMINGO:

8H00 - PRÁTICA 'PADMA : FORÇA E RENASCIMENTO'

8H30 - PEQUENO ALMOÇO

10H00 - O CÉREBRO DA CRIANÇA ('DESREGULAÇÃO E CO-REGULAÇÃO')

12H00 - DISCIPLINA "QUE CAMINHO SEGUIR?"

13H00 - PICNIC NA NATUREZA

15H00 - EDUCAR COM CONFIANÇA

16H00- RITUAL DE FECHO



INCLUI:

- **ACOMODAÇÃO:**

3 DIAS/2 NOITES NUMA INCRÍVEL QUINTA ORGÂNICA NO ALENTEJO, UM LUGAR MÁGICO QUE PROMOVE UMA PROFUNDA CONEXÃO COM A NATUREZA E COM O SENTIR.

LOCAL: ALENTEJO - ESTREMOZ

- **ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA:**

REFEIÇÕES PENSADAS DE MODO A MINIMIZAR O SEU IMPACTO NO AMBIENTE. PRATOS VEGETARIANOS DELICIOSOS E NUTRITIVOS, CRIADOS POR UM CHEF, COM OS ALIMENTOS BIOLÓGICOS, SAZONAIS E REAIS DE PRODUÇÃO PRÓPRIA. ÁGUA E CHÁS BIOLÓGICOS INCLUÍDOS.

- **YOGA:** SESSÕES DIÁRIAS DE YOGA, INCLUINDO YOGASANAS, PRANAYAMA, MEDITAÇÃO, YOGA NIDRA E FILOSOFIA (AULAS DIRECIONADAS A TODOS OS RITMOS E NECESSIDADES E SEM NECESSITAR DE EXPERIÊNCIA PRÉVIA).

- **FORMAÇÃO:** PALESTRAS, OFICINAS E WORKSHOPS EM EDUCAÇÃO CONSCIENTE E NEUROCOMPATÍVEL.



• ARTES: ATIVIDADES CRIATIVAS E SOCIAIS QUE INCENTIVAM O FORTALECIMENTO DA LIGAÇÃO CONSIGO MESMA E COM AS OUTRAS MÃES ENQUANTO INTEGRA TODAS AS APRENDIZAGENS. LEVANDO ESTAS PRATICAS PARA APLICAR COM OS FILHOS, EM FAMILIA.

• TERAPIA: COM CAVALOS ATRAVÉS DA METODOLOGIA EGALA, ASSIM COMO COM A NATUREZA, COM ECOTERAPIA, METODOLOGIA FOREST SCHOOL E SHINRIN-YOKU

• CONEXÃO:
CONEXÃO CONTEMPLATIVA COM A NATUREZA E TEMPO PARA “SIMPLESMENTE SER” TERÁ DISPONÍVEL UMA PISCINA DE ÁGUA SALGADA, UM LAGO COM PRANCHAS DE STAND-UP PADDLE E CANOA, TRILHOS MÁGICOS PARA DESCOBRIR A PÉ OU DE BICICLETA (INCLUÍDAS).

UM ESPAÇO SEGURO, LIVRE DE JULGAMENTOS, ONDE PODE PARTILHAR O SEU MUNDO INTERIOR E SER OUVIDA. TEMPO LIVRE, DESCANSO E RELAXAMENTO.

TIPOLOGIA DE QUARTO E VALORES

- QUARTO DUPLO PARTILHADO (CAMAS INDIVIDUAIS)

EARLY BIRD: 450€

REGULAR PRICE: 500€

- QUARTO FAMILIAR (CASAL + BEBE)

EARLY BIRD: 600€

REGULAR PRICE: 650€

*PREÇO POR PESSOA + IVA

PAGAMENTO

DEVE EFETUAR O PAGAMENTO DE 50% DO VALOR TOTAL DA INSCRIÇÃO (NÃO REEMBOLSÁVEL) E ENVIAR O COMPROVATIVO PARA: MAAYOGA1@GMAIL.COM

RESTANTE VALOR, EM PAGAMENTO ÚNICO OU EM PRESTAÇÕES ATÉ 25 DE ABRIL DE 2025

IBAN.: PT50 0035 0281 00012720530 38

DADOS PARA FACTURAÇÃO:

NOME: _____

NIF: _____

FICHA DE INSCRIÇÃO

DADOS PESSOAIS:

NOME: _____

TELEFONE: _____

EMAIL: _____

DATA DE NASCIMENTO: _____

NO DE FILHOS E IDADES: _____

LESÕES OU CONDICIONAMENTOS FÍSICOS:

FORMAÇÃO:

JÁ FEZ FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO CONSCIENTE:

QUAIS OS SEIS OBJECTIVOS COM ESTA FORMAÇÃO:
