



RETIRO DETOX DIGITAL

(DES) CONECTAR

YOGA • AYURVEDA • ECOTERAPIA
• MAUNA: SILENCIO • MINDFULNESS

25, 26 E 27 DE OUTUBRO





ESTE RETIRO É UM CONVITE A DESCONECTAR DO MUNDO DIGITAL, RECONECTANDO CONNOSCO MESMOS, COM A NOSSA COMUNIDADE, NATUREZA E O MUNDO EM GERAL. COM A INTENÇÃO DE REEQUILIBRAR, DE UMA VIDA EXCESSIVAMENTE DIGITAL PARA UMA VIDA MAIS PRESENTE E NATURAL. ATRAVÉS DA RECONEXÃO COM A NATUREZA, A SABEDORIA ANCESTRAL E O APOIO DE DIVERSAS TERAPIAS E MOMENTOS DE INTROSPECÇÃO E INTERCONEXÃO.

NOS ÚLTIMOS ANOS, TEM-SE ASSISTIDO A UMA MUDANÇA PROFUNDA NA FORMA COMO INTERAGIMOS COM O MUNDO, DEVIDO AO IMPACTO DOS ECRÃS; ANTES SIMPLES FERRAMENTAS DE CONVENIÊNCIA, AGORA DOMINAM GRANDE PARTE DO NOSSO QUOTIDIANO. SEM DÚVIDA QUE SÃO FERRAMENTAS ÚTEIS DE TRABALHO, LAZER, COMUNICAÇÃO E ATÉ MESMO DE APRENDIZAGEM, MAS O SEU USO EXCESSIVO VEIO ALTERAR A DINÂMICA DAS RELAÇÕES SOCIAIS, DO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E DEVIDO À CONSTANTE EXPOSIÇÃO A UM FLUXO INCESSANTE DE INFORMAÇÃO, LEVA A UMA SOBRECARGA DE INFORMAÇÕES CAUSANDO STRESS, ANSIEDADE E EXAUSTÃO. SENDO ESTE AUTOCUIDADO DIGITAL FUNDAMENTAL PARA NOS AJUDAR A VIVER COM EQUILÍBRIO.

FARÁ PARTE DESTA RETIRAR A ENTREGA DE TODOS OS DISPOSITIVOS LOGO NO INÍCIO DO RETIRO , CASO OS PARTICIPANTES TENHAM ALGUMA PREOCUPAÇÃO, DISPONIBILIZADO UM NÚMERO DE EMERGÊNCIA QUE FAMILIARES POSSAM CONTACTAR, GARANTINDO ASSIM TRANQUILIDADE PARA SE DESCONECTAR COMPLETAMENTE



O QUE ESTARÁ PRESENTE NO NOSSO RETIRO:

- YOGA (INCLUIDO ASANAS, PRANAYAMA, YOGANIDRA, MEDITAÇÃO E FILOSOFIA)
- AYURVEDA (INCLUINDO ROTINAS E TERAPIAS, PRATICAS PSICOFISICAS, PLANTAS MEDICINAIS, ALIMENTAÇÃO)
- PRATICA DE 'MAUNA' (SILENCIO)
- FILOSOFIA DE "SLOW LIVING" E MINDFULNESS
- WORKSHOPS DE EXPRESSÃO CRIATIVA
- CAMINHADAS NOTURNAS, RITUAL DO FOGO E PARTILHAS
- BANHO DE FLORESTA (SHINRIN-YOKU)
- TERAPIA ASSISTIDA COM CAVALOS
- DESAFIO DE CONECTIVIDADE INTERNA
- CONSTRUÇÃO DE MEMÓRIAS NÃO DIGITAIS
- CÍRCULOS DE PARTILHA E REFLEXÃO GUIADAS DENTRO DOS TEMAS DE ADIÇÃO, REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA, AUTOREGULAÇÃO EMOCIONAL E ADAPTAÇÃO DE ESTILO VIDA SAUDEL.



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. TERÁ DISPONÍVEL UMA PISCINA DE ÁGUA SALGADA, UM LAGO, TRILHOS MÁGICOS PARA DESCOBRIR A PÉ OU DE BICICLETA.

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).



• AYURVEDA: SISTEMA MEDICINAL MILENAR DE ORIGEM INDIANA, COM UM MÉTODO DE DIAGNÓSTICO, PREVENÇÃO E CURA, COM O OBJECTIVO DE EQUILIBRAR O CORPO, MENTE E ENERGIA, TRAZENDO CONEXÃO E HARMÓNIA COM A NATUREZA DE CADA UM, ASSIM COMO OS CICLOS E ELEMENTOS DA NATUREZA, DA QUAL FAZEMOS PARTE.

RESTAURANDO O EQUILÍBRIO E ACTUANDO NA CURA ATRAVÉS DO YOGA, ALIMENTAÇÃO, PLANTAS MEDICINAIS, ADAPTAÇÃO DA ROTINA, MASSAGEM TERAPÊUTICA ENTRE OUTRAS TERAPIAS E ABORDAGENS.

• ECOTERAPIA: BASEIA-SE NOS PRINCÍPIOS TERAPÊUTICOS E NO PODER DE CURA DA NATUREZA, ATRAVÉS DE PRÁTICAS E TERAPIAS QUE IMPACTAM O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E ENERGÉTICO. INCLUIRÁ TERAPIA ASSISTIDA POR CAVALOS ATRAVÉS DA METODOLOGIA EGALA, PRÁTICA DE SHINRIN-YOKU, HERBALISMO, E AINDA ACTIVIDADES DE METODOLOGIA FOREST SCHOOL PARA TODAS AS IDADES.



• MAUNA: QUE SIGNIFICA "SILÊNCIO" EM SÂNSCRITO, É UMA PRÁTICA ESPIRITUAL NO CONTEXTO DO YOGA E DA AYURVEDA, EM QUE A PESSOA SE COMPROMETE COM O SILÊNCIO, TANTO FÍSICO QUANTO MENTAL. A PRÁTICA DE MAUNA PODE SER ESPECIALMENTE PODEROSA NO CONTEXTO EM QUE ESTAMOS CONSTANTEMENTE SOBRECARRREGADOS POR ESTÍMULOS DIGITAIS E INFORMAÇÕES.

• ARTE TERAPEUTICA: ATIVIDADES ARTÍSTICAS CRIATIVAS E SOCIAIS QUE INCENTIVAM O FORTALECIMENTO DA LIGAÇÃO CONSIGO MESMA, COM O MOMENTO PRESENTE, COM A NATUREZA E COM O OUTRO. ENQUANTO INTEGRA TODAS AS APRENDIZAGENS. LEVANDO ESTAS PRATICAS PARA APLICAR NO DIA-A-DIA E ATÉ EM FAMILIA.

CRONOGRAMA:

SEXTA FEIRA:

16H30- CHEGADA, CHÁ E ENRAIZAMENTO

17H00 - APRESENTAÇÃO DO RETIRO, CIRCULO DE PARTILHA

17H30 - SANKALPA. MEDITAÇÃO E RITUAL DE INTENÇÕES

18H30- PRÁTICA DE YOGA (PRAKRITI)

MEDITAÇÃO DE CONEXÃO E ENRAIZAMENTO

20H00 -JANTAR DETOX COM PRODUTOS LOCAIS

21H00 - REFLEXÕES E PARTILHAS

SÁBADO:

08H00 - PRATICA DE YOGA (SAUCHAN)

9H30 - PEQUENO ALMOÇO

11H00 - ATELIER CRIATIVO E ACTIVIDADES DE REFLEXÃO

12H00 - CAMINHADA MEDITATIVA NA NATUREZA

13H00 - PICNIC NA NATUREZA

15H - TEMPO LIVRE - MAUNA

17H30 - TERAPIA ASSISTIDA POR CAVALOS

18H30 - MEDITAÇÃO ACTIVA GUIADA AO PÔR DO SOL

20H00 - JANTAR

21H00 - FOGUEIRA, RITUAL E PARTILHAS

DOMINGO:

8H00 - PRÁTICA DE YOGA (ĀTMĀ VICĀRA)

8H30 - PEQUENO ALMOÇO

10H30 - SESSÃO DE MINDFULNESS ASSISTIDO POR CAVALOS

13H00 - ALMOÇO

15H00 - MEDITAÇÃO E RITUAL DE FECHO NA BARRAGEM

16H00 - PARTILHAS E ENCERRAMENTO DO RETIRO



TIPOLOGIA DE QUARTO E VALORES

- QUARTO DUPLO PARTILHADO: 350€
- QUARTO SINGLE: 450€
- QUARTO FAMILIAR (ATÉ 4 ELEMENTOS): 650€

PAGAMENTO

DEVE EFETUAR O PAGAMENTO DE 50% DO VALOR TOTAL PARA CONFIRMAR A INSCRIÇÃO (NÃO REEMBOLSÁVEL), O RESTANTE DO VALOR PODERÁ SER PAGO ATÉ DIA 21 DE OUTUBRO. ENVIAR O COMPROVATIVO PARA:

MAAYOGAI@GMAIL.COM

IBAN.: PT50 0033 0000 45549371066 05

DADOS PARA FACTURAÇÃO:

NOME:

NIF:

RETIRO FACILITADO POR:



CHANTAL FERON: PSICÓLOGA CLÍNICA E COACH, INTERVÉM EM DIVERSAS ÁREAS ATRAVÉS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E INTEGRATIVA E TERAPIA ASSISTIDA POR EQUINOS, NAS ÁREAS DO BURNOUT, PERTURBAÇÕES DA ANSIEDADE, PERTURBAÇÕES DO HUMOR, PERTURBAÇÕES DA PERSONALIDADE, PERTURBAÇÕES ALIMENTARES E DEPRESSÃO PÓS-PARTO.

[🔗 MAIS SOBRE CHANTAL](#)



LEONOR FERON:
PROFESSORA DE YOGA,
TERAPEUTA AYURVEDA E HERBALISTA,
DOULA DA GRAVIDEZ AO PÓS-PARTO
EDUCADORA PERINATAL,
COACH COM FORMAÇÃO AVANÇADA EM
EDUCAÇÃO CONSCIENTE E NEUROCOMPATIVEL,
LEADER FOREST SCHOOL

[🔗 MAIS SOBRE LEONOR](#)