



Reverdecer

RETIRO

24, 25 e 26 Maio

SINTRA

RETIRO REVERDECER É UM CONVITE DE IMERSÃO AO TEU FOGO CRIATIVO FEMININO.

Aqui vamos relembrar e fortificar a potência dessa centelha que existe dentro de nós.

Durante três dias vamos explorar e estar em contato com práticas e saberes ancestrais.

Através da prática milenar de yoga e meditação vamos reconectar com o nosso corpo, mente e espírito.

O círculo de mulheres é um espaço de partilha seguro onde queremos resgatar a mulher selvagem que habita em nós. Todos os seres nascem criativos.

Com as mãos no barro, em contato com o elemento terra, que tanto nos enraíza, vamos ter a oportunidade de entender os mistérios desse corpo e do nosso fogo criativo.

Teremos também tempo livre para contemplar a natureza que nos rodeia.

Criar e reivindicar espaço para nos ouvirmos é imperativo para a busca de autoconhecimento.

Que possamos ser a nossa melhor versão para nós e para o mundo.

Partilhar estas experiências em comunidade enriquece a alma e o espírito.

Facilitadora

Maria é uma mulher sensível, empática, energética e corajosa. Escolheu o caminho da saúde e durante muitos anos trabalhou como enfermeira em diferentes serviços e hospitais.

Há 8 anos, após um diagnóstico de endometriose profunda, a sua visão de saúde mudou, e foi nesse momento que iniciou o seu interesse e estudos em medicina integrativa, nutrição funcional e saúde da mulher.

O que ela não sabia era que através do seu próprio caminho iria começar a ajudar muitas mulheres a curar a sua relação com os seus ciclos menstruais, a melhorar a sua fertilidade e a reconectar-se com os seus corpos através do yoga, meditação, estilo de vida e alimentação

Podes saber mais sobre ela no seu Instagram: @endociclica



Maria Solano

Facilitadora

A Soraya é artista, criativa e sensível. Percorre com fervor por diversas expressões artísticas tais como pintura, ilustração, escultura, cerâmica e poesia.

Licenciada em comunicação e jornalismo é também uma eterna curiosa e estudiosa sobre práticas ancestrais de autoconhecimento como o yoga.

A Soraya acredita que um maior contato com a natureza poderá criar uma humanidade mais consciente, amorosa e bondosa.

Tem vindo também a dedicar parte do seu tempo a aprender música com artistas que admira profundamente e a reaprender a linguagem da Mãe Terra através de práticas de herbalismo e alimentação à base de plantas.

Site: <https://sorayameyer.pt/>



Soraya Meyer

Localização e Alojamento

QUINTA DAS BROAS

A casa está localizada entre Sintra e Ericeira.

A presença da natureza faz-se sentir neste belo local.

Poderão desfrutar do ar puro e banhos de piscina se o tempo assim convidar, caso contrário teremos uma bela lareira para nos aquecer.

O espaço tem áreas exteriores e interiores onde poderás relaxar e contemplar a beleza em redor.



A CASA TEM 6 QUARTOS E 11 CAMAS:

Cama casal em quarto privado

Camas individuais em quarto partilhado



O que está incluído?

- Duas noites com todas as refeições vegetarianas;
- Prática de yoga (asana, pranayama e meditação);
- Círculo de mulheres (resgate mulher selvagem);
- Oficina I e II de cerâmica;
- Piscina.

HORÁRIO E PROGRAMA

(Sujeito a alterações)

Sexta-Feira

17:00 Chegada e Receção
17:30 Bem-vinda e
apresentação
18:30 Yin Yoga
20:30 Jantar

Sábado

9:00 Yoga e Meditação
10:30 Pequeno Almoço
11:30 Passeio pela natureza
13:30 Almoço
16:00 Oficina de Cerâmica I
20:00 Jantar
21:30 Círculo de Partilhas

Domingo

9:30 Círculo de Mulheres
12:00 Brunch
13:30 Oficina de Cerâmica II
16:00 Despedida
17:00 Fim do Retiro

INVESTIMENTO

EARLY BIRD (até dia 4 de Abril)

- Cama casal em quarto privado: 550€ (preço para 2 pessoas)
- Cama individual em quarto partilhado: 300€

DEPOIS DO EARLY BIRD

- Cama casal em quarto privado: 650€ (preço para 2 pessoas)
- Cama individual em quarto partilhado: 350€

INSCRIÇÃO / TERMOS E CONDIÇÕES

Clica [aqui](#) para preencheres o formulário, obrigatório, para reservares o teu lugar.

Para a teu lugar ficar assegurado solicitamos, também, que completes a tua inscrição com o pagamento de 150€. Envia o comprovativo de transferência para soraya.meyer.art@gmail.com ou maria.sl.sn@gmail.com

Política de cancelamento:

- Antes do dia 22 de Abril devolvemos o valor da inscrição (150€).
- Depois do dia 22 de Abril já não é devolvido o valor.
- Se o Retiro for cancelado por alguma razão todo o valor é devolvido.



Quando a data do retiro estiver a aproximar-se receberás um e-mail
com tudo o que precisas para chegar.

Até breve!

Abraços,
Soraya e Maria