



RETIRO DE RECONEXÃO, CORPO, MENTE, ESPÍRITO E NATUREZA

Pestana Pousada Mosteiro de Amares



PESTANA
POUSADA MOSTEIRO
AMARES - GERÊS
MONUMENT HOTEL
PORTUGAL

17 a 21 de Abril 2024

NESTE RETIRO TEREMOS:

- Círculos de Partilha
- Práticas diárias de Yoga (Pranayama, Hatha, Yin ou Nidra)
- Constelações Familiares e Dinâmicas sistémicas
- Mini-leituras de Aura
- Massagens de Som e Reiki individual*
- Caminhadas em Silêncio e Meditação
- Dança e Expressão Corporal

Muitos de nós vivemos bloqueados e reféns de condicionalismos externos e internos, não exercendo a Liberdade que dispomos para sermos quem queremos ser. Este retiro é uma proposta de reconexão com o nosso ser mais íntimo, através da integração de corpo, mente, espírito e natureza. Aqui, vamos dar primazia ao que sentimos e intuímos, e em silêncio, devolvendo o nosso espírito de pertença, e com outro olhar sobre a vida e nós mesmos.

DATAS & PREÇOS

17 A 21 DE ABRIL 2024

5 DIAS, 4 NOITES

Quarto Single: 1150€

Quarto Duplo: 1940€ (970€ por pessoa)

EQUIPA FACILITADORA DO RETIRO



Inês Sotelino

- Reiki – Usui e Holy Fire
- Leitura de Aura
- Yoga YTT 200hrs
- Meditação
- Human Design
- Dança e Movimento
- Mentoria Espiritual



Sofia Fonseca

- Permacultura
- Constelações Familiares
- Comunicação consciente não Violeta
- Leitura da Aura
- Meditação das Rosas



*Estão incluídas no valor do retiro, sujeitas apenas a marcação de hora.

TERMOS E CONDIÇÕES

Horário de check-in a partir das 15h e horário de check-out até às 12h
As dinâmicas incluídas poderão ser ajustadas, de acordo com o grupo e condições climatéricas.

POLÍTICA DE PAGAMENTO

Débito de 50% do valor total no dia 15 de Dezembro, não reembolsável. Débito dos restantes 50% será feito 30 dias antes da chegada.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

Depósito de 50% não reembolsável. Cancelamento sem custos dos restantes 50% até 30 dias antes da data da chegada.
Com menos de 30 dias da data da chegada: cancelamentos, alterações, não comparência ou saída antecipada, será cobrado o valor total da reserva.
O Hotel reserva-se o direito de cancelar o evento sem compensação se o número de pessoas inscritas for inferior a 8 pessoas no dia 15 de Dezembro, não havendo deste modo, o débito do depósito de 50%.

Contacto: catarina.ferreira@pestanahotels.com



PESTANA
POUSADAS de PORTUGAL
MONUMENT & HISTORIC HOTELS



RETIRO DE RECONEXÃO, CORPO, MENTE, ESPÍRITO E NATUREZA

Pestana Pousada Mosteiro de Amares



17 a 21 de Abril 2024

5 DIAS, 4 NOITES
Quarto Single: 1150€
Quarto Duplo: 1940€
(970€ por pessoa)

DIA 1 – 4.ª feira (17 de Abril)

15h00 | Check-In na Pousada de Amares
20h00 | Tarde Livre
20h00 | Jantar
21h00 | Círculo de Partilha (Lua Cheia)

DIA 2 – 5.ª feira (18 de Abril)

08h00 | Pranayama e Hatha Yoga
09h30 | Pequeno-almoço
10h00 | Meditação e dinâmicas de consciência sistémica
13h00 | Almoço
15h00 | Yoga Nidra
16h00 | Expressão Corporal
17h00 | Mini-leituras
19h00 | Tempo livre
19h30 | Jantar

DIA 3 – 6.ª feira (19 de Abril)

08h00 | Pranayama e Hatha Yoga
09h30 | Pequeno-almoço
10h00 | Caminhada em Silêncio
13h00 | Almoço Piquenique
15h00 | Regresso (a ver)
17h00 | Yin Yoga
18h00 | Massagens*
19h00 | Tempo livre
19h30 | Jantar

DIA 4 – Sábado (20 de Abril)

08h00 | Pranayama e Hatha Yoga
09h30 | Pequeno-almoço
10h30 | Dança e Movimento
13h00 | Almoço
15h00 | Constelações familiares
19h00 | Tempo livre
19h30 | Jantar
21h00 | Círculo de Fogo (Libertação)

DIA 5 – Domingo (21 de Abril)

08h00 | Pranayama e Hatha Yoga
09h30 | Pequeno-almoço
10h30 | Cerimónia de Encerramento
13h00 | Almoço e check-out
15h00 | Tarde Livre



PESTANA
POUSADAS de PORTUGAL
MONUMENT & HISTORIC HOTELS



*Massagens e Reiki individual - Estão incluídas no valor do retiro, sujeitas apenas a marcação de hora.

As dinâmicas incluídas poderão ser ajustadas, de acordo com o grupo e condições climatéricas.

EQUIPA FACILITADORA DO RETIRO



Sofia Fonseca

Estudou Marketing e Publicidade (licenciatura), Gestão de Empresas Hoteleiras (Bacharelato) e Gestão e Criação de Produtos Turísticos (Pós-Graduação), trabalhou em marketing até ter criado a Fuga Perfeita - Animação e Turismo Cultural, em 2004. Sempre foi uma pessoa de projectos e causas, AMA a NATUREZA, e tomou consciência das incongruências que praticamos enquanto sociedade de consumo, em relação ao homem enquanto ser, em relação ao planeta e em relação a todos os seres vivos que nele habitam e, desde então, procura nas suas práticas diárias, viver de uma forma mais sustentável e consciente, com profundo respeito e equilíbrio com a Natureza e a sua Biodiversidade. Mentora do projecto Eco Life Experience, dedica a sua vida a ajudar pessoas a redescobrirem um caminho mais consciente de reconexão consigo e com a natureza.

Inês Sotelino

Licenciada em Turismo, como Guia Intérprete Nacional, esteve 15 anos na área das vendas em Hotelaria, até abraçar a área da espiritualidade e desenvolvimento pessoal em 2021. Dedicar a sua vida a guiar pessoas que procuram conectar-se com a sua Essência e viver o seu Propósito através de várias práticas que conectam Corpo, Mente e Espírito.