Retiro de verão

• YOGA E AYURVEDA •

17 A 19 DE JUNHO · SANTARÉM, PORTUGAL

Ana Olívia Cardoso

• YOGA E AYURVEDA •

Retiro de verão

• YOGA E AYURVEDA •

UMA PAUSA PARA RECARREGAR AS ENERGIAS

A chegada do verão é celebrada por várias culturas, representando um momento de **renovação, transformação, vitalidade e expansão**.

Por vezes, vivendo nos centros urbanos, imersos/as numa rotina desgastante e repleta de demandas laborais e familiares, acabamos nos desconectando dos **ciclos da natureza** e, consequentemente, dos nossos próprios ciclos.

Através da ritualização da chegada do verão, convidamos-te a ter um **momento de pausa, de silêncio, de escuta e de mergulho profundo na tua essência** para que, assim, reconheças e celebres também a tua natureza cíclica.

Nessa celebração, terás a oportunidade de ser cuidado/a e nutrido/a, de **desintoxicar e revigorar o corpo e a mente**, encontrando o equilíbrio essencial para uma saúde plena.

Através de práticas de Yoga e de Ayurveda, serás conduzido/a por uma **jornada transformadora de autocuidado e autoconhecimento**. Tudo isso em um ambiente tranquilo, em que a natureza também exerce poder de relaxamento e cura.

Ao final do retiro, reconectado/a com a tua essência, poderás desfrutar do verão com mais **energia, saúde e propósito**.

Vamos juntos/as?!

ANA OLÍVIA CARDOSO

Sou professora de yoga, terapeuta Ayurveda especializada em Saúde da Mulher, educadora social e fundadora do Instituto Yoga na Maré. Nasci e morei em Portugal até 2004, quando saí para viver experiências na Alemanha, Espanha e Brasil. Em 2022, completando 10 anos no Rio de Janeiro, senti o desejo de realizar um retiro em Portugal para compartilhar os aprendizados que fui adquirindo ao longo da minha trajetória no Yoga e no Ayurveda.

Ana Olívia Cardoso

• YOGA E AYURVEDA •

Retiro de verão

• YOGA E AYURVEDA •

O ESPAÇO - QUINTA CARVALHAS

O Retiro de verão será realizado na Quinta Carvalhas, localizada em Casével – Santarém, a cerca de 1h15 de Lisboa e Coimbra e a 2h do Porto.

O espaço está envolvido na tranquila paisagem do Ribatejo e conta com 42 hectares de campos agrícolas, horta, pomar, jardins, lagoa, piscina, pátio e várias salas de estar, de convivência e de prática de yoga.

Os participantes ficarão alojados em quartos duplos charmosos, com casa de banho privada.

A paisagem bucólica da Quinta Carvalhas é um componente fundamental da experiência de relaxamento e renovação oferecida pelo retiro.

ATIVIDADES INCLUÍDAS NA PROGRAMAÇÃO

- Práticas de Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga e Yoga Nidrá
- Práticas de meditação
- Práticas de respiração consciente
- Caminhadas meditativas
- Rodas de autocuidado e cura com Ayurveda

Ana Olívia Cardoso

• YOGA E AYURVEDA •

Retiro de verão

• YOGA E AYURVEDA •

INVESTIMENTO E CONDIÇÕES

Alojamento e alimentação por 3 dias / 2 noites: 250€
Programa de 3 dias de Retiro: 145€

TOTAL: 395€
Valor especial até 31/03: 355€

A reserva só é efetiva mediante o pagamento de um sinal de 100€.
Para o valor especial, a quantia restante deve ser paga até 31/03.
Para o valor normal, a quantia restante deve ser paga até 17/05.

DESISTÊNCIAS

Até 15/03: reembolso de 100%
Até 01/05: reembolso de 50%
Após 01/05: sem direito a reembolso*

COVID-19

Em caso de impossibilidade de realização do retiro devido a restrições impostas pela pandemia, o mesmo será adiado para nova data.

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

• Alojamento: 2 noites, 3 dias
• Refeições vegetarianas, baseadas em ingredientes orgânicos, locais e sazonais: jantar na sexta-feira; pequeno almoço, almoço e jantar no sábado, pequeno almoço e almoço no domingo.
• Programa de atividades do Retiro: 3 dias
• Todos os materiais necessários para as atividades e práticas de yoga

O QUE NÃO ESTÁ INCLUÍDO

Deslocações nem qualquer consumo extra no local.

PASSO-A-PASSO PARA A INSCRIÇÃO

1. Faça a sua pré-inscrição **neste link**.

2. Aguarde a resposta por e-mail. Nele você receberá as orientações para efetuar o pagamento do sinal de 100€. Este é o valor da taxa de inscrição e está incluído no investimento total do programa.

3. Após efetuar o pagamento do sinal, envie o comprovativo, identificado com o nome do/a participante, para o e-mail ana.olivia@gmail.com. A sua inscrição só estará garantida através desta comprovação.

4. Entraremos posteriormente em contato para as orientações seguintes.

**Se algum/a participante tiver que cancelar sua reserva porque foi infetado/a com Covid-19, haverá reembolso do valor de alojamento e alimentação (250€), desde que apresentada a documentação relacionada, ou seja, teste positivo de Covid ou comunicação da autoridade sanitária.*

Ana Olívia Cardoso
• YOGA E AYURVEDA •

Retiro de verão

• YOGA E AYURVEDA •

OUTRAS FOTOS DO ESPAÇO

Ana Olívia Cardoso

• YOGA E AYURVEDA •

CONTATOS
ana.olivia@gmail.com
Telemóvel: +55 (21) 97987-4206

@anaoliviacardoso
Yoga na Maré
www.anaoliviacardoso.com

Ana Olívia Cardoso
• YOGA E AYURVEDA •