



Retiro de Yoga

EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA
COM
MARCIO SILVA

13, 14 E 15 DE OUTUBRO

ECO RESORT MONTESINHO,
BRAGANÇA





Sobre o Retiro:

Venha viver uma experiência única num retiro de yoga com o objetivo de mergulhar de corpo, mente e alma numa jornada profunda de autoconhecimento e expansão da consciência, através da prática de yoga e da conexão com a natureza.

Esta conexão permitirá um contacto com a sua verdadeira essência o seu estado natural de união sentida com o Ser.

No decorrer do retiro, terá a oportunidade de experimentar várias dinâmicas que lhe proporcionarão momentos de pura união com o verdadeiro Eu. Para além das experiências de yoga e meditação, faremos ainda caminhadas na natureza para explorar momentos de reflexão e comunhão com a nossa verdadeira essência.

Neste retiro de ioga, teremos também um workshop de meditação com ferramentas simples mas poderosas, que poderá utilizar no seu dia-a-dia, e que o ajudarão a reduzir o stress e a ansiedade, bem como a nutrir o corpo de Amor, Paz e Alegria. +

Palavras chave: Amor, Paz, Alegria, Consciência, Autoconhecimento, Saúde, Vida



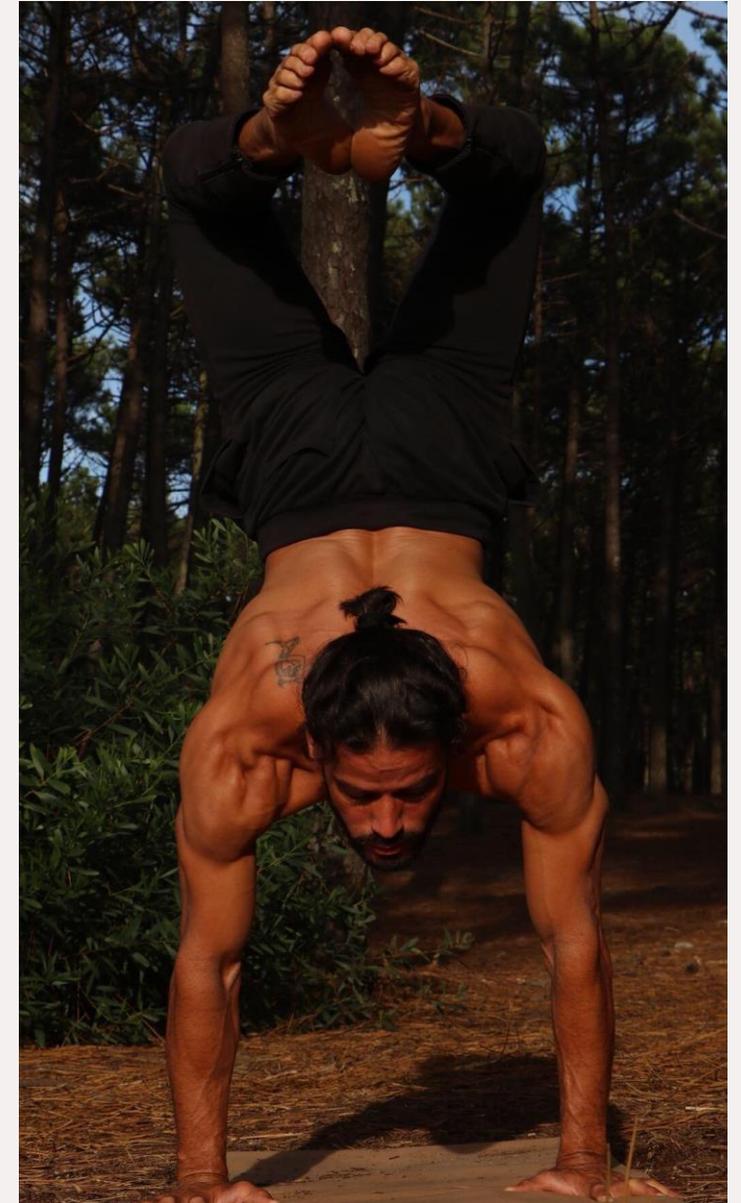
Sobre o Marcio:

Licenciado em Educação Física e Mestre em Ciências do Desporto sou profissional qualificado com 20 anos de experiência como professor de educação física, 10 como professor de yoga e amante da natureza.

Acredito que o yoga atua como uma terapia e tem poder de fazer mudanças profundas nas pessoas, seja no âmbito físico, moral, mental ou espiritual.

O yoga mudou a minha vida!

O meu objetivo nesta jornada é poder ajudar outras pessoas a terem uma vida mais saudável e inspiradora e partilhar através do yoga o Amor, a Paz e Alegria. ”





Sobre o local:

Localizado em pleno Parque Natural de Montesinho, rodeado por uma exuberante área verde, o Eco Resort da Quinta das Covas estende-se por uma área de 27 hectares, onde a biodiversidade e as belas paisagens transmontanas encantam.

Acordar com o som da natureza é a melhor forma de começar o dia.

Desfrute do canto dos pássaros, do som das árvores e do frescor da brisa matinal. A combinação perfeita de paz, natureza e hospitalidade.

Com um ambiente tranquilo e aconchegante, venha viver uma experiência única.

Venha desfrutar de momentos de tranquilidade cercado pela serenidade da natureza.





Programa

Dia 13

18h00 - Chegada e check in no Eco Resort

19h30m - Círculo de abertura e meditação

20h00 - Jantar





Programa

Dia 14

08h00 - Sessão de Yoga

10h00 - Pequeno almoço

10h30m - Trilho de 6 kms no Parque Natural de Montesinho

13h00 - Almoço





Programa

Dia 14

15h00 - Workshop - A História do Chá: As Lendas

Quais os tipos de chá que existem

Qual a diferença entre eles

A diferença entre Chá e Infusão

Quais os principais produtores

Como se faz o processamento

Quais as cerimónias que existem

Como se prepara um Chá - Introdução às diversas possibilidades de preparar a bebida

Quais os principais benefícios associados ao consumo regular de Chá

17h30m - Sessão de Yoga

19h00m - Jantar

20h30 - Sessão de meditação





Programa

Dia 15

08h - Sessão de yoga

10h00m - Pequeno almoço / Tempo livre

11h30m - Workshop de brunch vegan Marta Pereira

Participou no concurso da RTP “Chefs Academy”, 1.ª edição, de onde trouxe algumas valências que a acompanham até hoje!

Aprendeu com chefs de renome como o Chef Henrique Sá Pessoa, Kiko Martins, Marlene Vieira, Chef Cordeiro e ainda o Chef António Alexandre (Executive Chef do Marriott Hotel Lisboa).

Depois desta experiência, criou o projeto “Das Pereiras Nascem Doces” com a Sandra Pereira, com quem participou no Chefs Academy, e juntas fazem acontecer workshops nos mais diversos sítios e para as mais diversas faixas etárias, showcookings, consultoria, eventos e caterings, e cartas para a icónica “Confeitaria do Bolhão”.

16h30m - Sessão de Yoga

17h30m - Círculo de encerramento





Este Retiro inclui:

- 2 pequenos almoços
- 2 almoços
- 2 jantares
- 2 noites em quarto partilhado
- Lanches variados
- Alimentação Vegan
- Acompanhamento 24 horas por dia
- Trilho no Parque Natural de Montesinho
- 2 Sessões de Yoga
- 2 Sessões de Meditação
- 2 Sessões de Terapia em Grupo
- 1 Workshop de Chás
- 1 Workshop de Alimentação Vegan
- 1 Workshop de Meditação
- Seguro individual para cada participante

As inscrições devem ser feitas para o seguinte email:
mariacosta01@gmail.com

O programa é indicativo e sujeito a adaptações de acordo com o grupo.



← **480€** por pessoa