



RETIRO YOGA, 10 - 13 JUNHO 2010

A nossa proposta...

Durante quatro dias, propomos-lhe fugir do rebuliço e ir para o Sul de Portugal, perto da linda cidade de Tavira, num refúgio envolvido por matorral mediterrânico, árvores frondosas e noites sem poluição luminosa, onde as estrelas se vêem num céu intensamente negro e se é embalado ao som de grilos e cigarras...

Ficar instalado numa pequena cabana de madeira, com um alpendre, onde pode preguiçar entre as actividades agendadas para o evento...

Tomar as refeições ao ar livre, uma ementa variada, adequada ao evento e altura do ano... refeições frescas, leves, equilibradas, tendo um efeito verdadeiramente desintoxicante.

Propomos-lhe uma prática de Yoga intensa, inteligente, sensitiva, num espaço amplo, completamente envidraçado, mergulhado num vale envolvido por vegetação. Da agenda do evento, como é habitual nos nossos retiros, estão incluídas prática de Asana, Pranayama e Meditação.

E a praia, tão perto, chama a um mergulho salgado...



ANTÓNIA SOARES

“O Monte Mariposa e o Gaia são a combinação perfeita para este retiro de *Yoga* que é, antes de mais, uma imersão na Natureza interior e exterior... o Vale onde ficaremos instalados relembra-nos que no fundo precisamos de muito pouco para passar bem...”

Bióloga da Conservação da Natureza, trabalhou enquanto tal em várias áreas protegidas de Portugal Continental, tendo integrado projectos internacionais.

Em paralelo, inicia, há cerca de uma década, a sua prática de Hatha Yoga, tendo completado a primeira formação com o Professor Carlos Rui.

Desde 2004 que se dedica exclusivamente às aulas de *Yoga*.

Ao longo deste período tem praticado em Portugal e fora do país com professores de *Iyengar* e *Ashtanga Yoga*, mas é no sistema de *Iyengar Yoga* que, em 2006, pratica com Sharat Arora no Himalayan Iyengar Institute, em Dharamsala, durante a sua viagem à Índia; considera este como um dos acontecimentos que estabeleceu o ponto de viragem na sua prática pessoal.

Actualmente encontra-se em formação com Christian Pisano (*Iyengar Yoga*) em Nice, França.

Fundadora e professora de *Yoga* no Gaia - Centro de Hatha Yoga desde 2007.



SUSANA VIÇOSO

Susana Viçoso encontrou-se com a Macrobiótica em 2003.

Desde então frequentou vários cursos, palestras, workshops, tendo como grande referência o Instituto Macrobiótico de Portugal, no qual dá assistência nos cursos de culinária desde 2008.

Após vários anos a trabalhar na área de *Marketing*, apercebeu-se que a inspiração que recebia da filosofia macrobiótica deveria assumir mais importância na sua vida. Decide então passar alguns meses em Kientalerhof, Suíça (Centro de Bem-estar e Criatividade), onde, como aprendiz, recebeu inspiração de cozinheiros de vários pontos do mundo.

Actualmente cozinha para retiros temáticos, clientes com necessidades especiais e é cozinheira no Pimentão Azul, espaço onde diariamente tem oportunidade de desenvolver e pôr em prática uma das suas maiores paixões: cozinhar com alma!



Local

Monte Mariposa

Localizado no Sotavento algarvio, na Serra do Caldeirão, o Monte Mariposa é um centro de retiros desenvolvido especificamente para a realização deste tipo de eventos.

Todas as infraestruturas foram desenvolvidas de um forma hábil, amiga do ambiente...

Toda a informação de como chegar em:

<http://www.montemariposa.co.uk/contact.php?l=pt>

Agenda do retiro

Início

Quinta-feira, 10 de Junho pelas 11.30h, para se instalar com calma e almoçar.

Final

Domingo, 13 de Junho, final do dia.

Se preferir, poderá chegar no dia anterior, Quarta-feira, dia 9 de Junho, ao final do dia.

O programa descrito no *banner* lateral é meramente orientativo, o retiro terá outras actividades, para além de bastante tempo livre para desfrutar. No início do evento terá acesso à agenda completa para se organizar da melhor maneira.

O pequeno-almoço terá uma janela horária um pouco mais extensa que as restantes refeições; os praticantes dos diferentes níveis de prática poderão assim tomar esta refeição sem prejuízo da classe de *asana*. Uma vez mais, esta informação será partilhada no início do retiro.

Programa

Quinta-feira, 10 de Junho

11.30h – Chegada

13.00h – Almoço

16.00h – *Asana*

18.00h – *Pranayama* e Meditação

20.00h – Jantar

Sexta-feira, 11 de Junho

07.00h – Meditação e *Pranayama*

08.00h – *Asana* Intermédios

10.30h – *Asana* Iniciados

13.00h – Almoço

16.00h – *Asana*

18.00h – *Pranayama* e Meditação

20.00h – Jantar

Sábado, 12 de Junho

07.00h – Meditação e *Pranayama*

08.00h – *Asana* Intermédios

10.30h – *Asana* Iniciados

13.00h – Almoço

16.00h – *Asana*

18.00h – *Pranayama* e Meditação

20.00h – Jantar

Domingo, 13 de Junho

07.00h – Meditação e *Pranayama*

08.00h – *Asana* Intermédios

10.30h – *Asana* Iniciados

13.00h – Almoço

16.00h – Partida

Preços e Informações Úteis

O que deverá levar

Se tem o seu próprio tapete de *Yoga*, bem como material de suporte para a prática, poderá levar consigo;

A envolvente ambiental merece uns passeios e caminhadas, aconselhamos um bom calçado para o campo.

Outros: lanterna, repelente (não obstante as camas estarem equipadas com redes mosquiteiras).

Pais e crianças

Se pretender levar os seus filhos, não hesite contactar-nos para se informar das condições.

Preço, Inscrição e Pagamento

O valor da participação no retiro é de 195 euros.

(inclui: estadia, refeições, práticas, todas as restantes actividades).

Se pretende juntar-se a nós durante estes quatro dias, queira por favor contactar-nos para o *email* gaia-yogaecologia@gmail.com ou por telemóvel, utilizando o número 00351 96 508 53 20, para se certificar da existência de vaga.

Uma vez informado(a) da existência de vaga, deverá proceder a uma pré-inscrição no valor de 50 euros até ao dia 27 de Maio, garantindo desta forma o seu lugar no retiro. A partir deste dia, o valor da pré-inscrição não é reembolsável.

Solicitamos que efectue o pagamento do valor total do retiro até ao dia 3 de Junho.

Pode efectuar o pagamento da pré-inscrição, bem como do valor total do retiro no centro de yoga ou via transferência bancária, utilizando para o efeito o NIB abaixo indicado:

NIB: 0035 0202 0003 0005400 97

Solicitamos que envie por e-mail o comprovativo da transferência bancária em caso de Netbanking ou o recibo emitido, no caso de pagamento por Multibanco.



Gaia – Centro de Hatha Yoga

Av. Duque de Loulé, 1, 4º dto (Picoas – Saldanha)

1050-085 Lisboa

Tm: 00351 96 508 53 20

www.yogaecologia.com • yogaecologia@gmail.com