
RETIRO HATHA YOGA

15 – 17 de Maio 2009

À semelhança do ano passado, também este ano vamos dinamizar um retiro de Yoga nos 4 Ventos no fim-de-semana de 15 a 17 de Maio.

Um retiro é uma oportunidade para praticar sem pressas, com atenção plena, sabendo que no final de cada prática espera-nos um chá quente, uma refeição reconfortante, uma conversa ou simplesmente uma tranquilidade imensa na contemplação da paisagem natural envolvente...

O programa inclui prática de Meditação, *Asana* (posturas), *Pranayama* (respiração), debates, palestras e tempo livre para permitir ao seu corpo e à sua mente expandir, aprender, relaxar...

Início: chegada na Sexta-feira, a partir das 19h00, para um jantar de boas-vindas, briefing e primeiras actividades.

Final: Domingo à tarde, pelas 16h00.

O que deverá levar

Este é um fim-de-semana inteiramente dedicado ao seu desenvolvimento pessoal. Deverá levar o mínimo de bens acessórios, libertar-se da influência de estímulos diários que lhe criam necessidades verdadeiramente dispensáveis. Ficam aqui algumas sugestões:

Roupa para prática: dê preferência a calças ajustadas e acima do tornozelo ou calções, camisola ou T-shirt não muito larga, de alças ou manga curta. Aconselhamos um agasalho para o relaxamento.

Restante roupa confortável; calçado para caminhar ao ar livre.

Se o seu stickymat se tornou a sua 2ª pele, poderá levá-lo consigo para as práticas, solicitamos que nos informe e o identifique.

Não é necessário levar toalhas de banho e roupa de cama.

Local

Num envolvimento paisagístico paradisíaco, perto da Tapada de Mafra, em Casal de São Pedro, a 40 min. de Lisboa, os 4 Ventos é um espaço criado para receber eventos desta natureza.

De Lisboa: A8 direcção Leiria – Mafra

De Cascais: direcção Sintra – Mafra

De Leiria: A8 Sul sair em Torres Vedras Sul

Custo e Pagamento

O valor total da participação no retiro é de 150 euros (inclui estadia, alimentação ovo-lacto-vegetariana e as práticas).

Pode efectuar o pagamento no centro de yoga ou via transferência bancária:

Referência: RY o seu 1º e último nome

NIB: 003502020003000540097 da CGD

Titular: Mª Antónia P. de M. Soares

Uma vez que limitamos o nº de vagas, agradecemos que efectue uma pré-inscrição até 15 de Abril mediante o pagamento de 20 euros. Será sempre necessário confirmar previamente a existência de vaga antes de proceder a qualquer pagamento e reserva de lugar.

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

Mais info sobre o local em: www.4ventos.org
