



RETIRO YOGA DE OUTONO, 05 - 07 NOVEMBRO 2010

O Outono é uma estação de recolhimento por excelência; nesta altura colhemos e consumimos os frutos e grãos crescidos ao Sol quente do Verão, cuja abundância ou escassez, doçura e toque, dependem da intenção que colocamos quando deitadas as sementes por nós à terra...

Recolhimento, silêncio interno, atenção plena é o que lhe propomos neste retiro, dentro do ambiente descontraído a que nos vamos acostumando ao longo de vários encontros desta natureza.

Desta vez, convidamo-lo(a) a passar um fim-de-semana nos 4 Ventos, em Mafra, onde poderá desfrutar da envolvente natural, bem como de um espaço com características únicas.

As refeições são preparadas por nós, especialmente para si; refeições apropriadas ao evento e à altura do ano, tendo um efeito verdadeiramente desintoxicante.

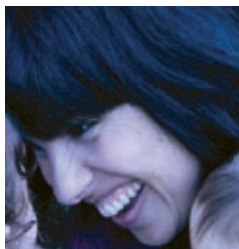
Propomos-lhe praticar connosco sem pressa, de uma forma intensa, inteligente, sensitiva, respeitando os ritmos do seu corpo...

Como habitualmente se verifica nos nossos retiros, as práticas incluirão Asana, Pranayama, Meditação, Yoga Nidra (técnica de relaxamento profundo).

Durante o retiro entrará em contacto com aspectos inspiradores do Yoga ligados à tradição escrita, verdadeira jóia de uma civilização ancestral cuja técnica e metafísica sobreviveu ao passar dos tempos...

Organização e Orientação

Gaia – Centro de Hatha Yoga



ANTÓNIA SOARES

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

4 Ventos

“4 Ventos é composto por casas saloias recuperadas conscienciosamente e mantendo a traça original dos edifícios recuperados com algumas alterações, as cores de terra integram bem o conjunto na paisagem dando-lhe um ar misto e místico de saloio e árabe, afinal a origem da nossa arquitectura”.

Mais info em www.4ventos.org

Agenda do retiro

Início

Sexta-feira, 05 de Novembro pelas 18h30, para recepção, acesso à agenda completa para se organizar da melhor maneira o jantar e primeiras actividades.

Final

Domingo, 07 de Novembro, final do dia.

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 merece uns passeios e caminhadas, aconselhamos um bom calçado para o campo. Outros: lanterna, tampões para os ouvidos.

Preço e modo de pagamento

O valor da participação no retiro é de 160 euros (inclui: estadia, refeições, práticas, todas as restantes actividades).

Se pretende juntar-se a nós durante este fim-de-semana, queira por favor contactar-nos para se certificar da existência de vaga.

Poderá, em alternativa, fazer a sua pré-inscrição enviando um email através do nosso website.

Uma vez informado(a) da existência de vaga, deverá proceder a uma pré-inscrição no valor de 20 euros, garantindo desta forma o seu lugar no retiro.

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
Antónia Soares, Tm: 00351 96 508 53 20
www.yogaecologia.com • yogaecologia@gmail.com