

## Programa

Sexta | 15 Maio

18.00 | Chegada ao Convento

Jantar

20.00 / 21.30 | Cerimónia de abertura do retiro

Abrimos com roda de apresentação, com intenções para o retiro e para o quotidiano. Construimos juntos um altar, o espaço onde depositamos os nossos desejos enquanto grupo durante o fim de semana. Realizamos um puja, a cerimónia védica de oferta ao divino, das nossas intenções e razões que nos trouxeram à sagrada Serra da Arrábida.

Sábado | 16 Maio

8.00 | Meditação védica guiada

Talvez o maior presente da meditação seja o silenciamento do comentário constante da mente. Esta voz incessante que julga e compara tudo, que cria gostos e aversões, atração e repulsa, e todos os outros estados dualistas que propagam o sofrimento. A meditação cultiva o silêncio interior e a calma.

8.30 | Prática de Spiral Yoga - Yoga Somático

A espiral representa crescimento e evolução. Convida-nos à flexibilidade e a confiar. É a abertura ao princípio feminino, a qualidade energética que todos os seres têm, onde toda a criação acontece. Este yoga cultiva uma prática com foco na fascia, o tecido que armazena as tensões do corpo. Utilizando uma sequência de yoga tradicional, vamos percorrer as posturas com orientação não linear, mas em espiral.

10.30 | Brunch

12.00 – 13.30 | Visita guiada ao Convento

13.30 – 14.30 | Descanso

14.30 – 16.30 | Oficina de Yoga Somático - o que é e de que forma alivia o sistema nervoso

O yoga somático é uma prática suave e consciente que convida a um regresso ao corpo através do sentir e da escuta interna. Com movimentos lentos e atenção à respiração, ajuda a libertar condicionamentos e crenças profundas e a trabalhar o trauma de forma segura e respeitosa, promovendo regulação do sistema nervoso e uma maior sensação de calma, presença e segurança interior.

16.30 | Lanche

17.30 | Yin Yoga, uma prática para conectar com o lado subtil da energia. Vamos explorar movimentos utilizando a bola de ténis para aceder a locais do corpo mais profundos e perante a tensão acumulada, sentir a libertação no corpo. A limpeza e liberdade começam no corpo, passando depois a níveis mais profundos do subconsciente.

19.00 | Jantar

20.30 | Yoga Nidra, uma forma de meditação guiada também conhecida como "sono yogi" ou "relaxamento sem esforço". A prática traz a atenção para dentro, e aprendemos a transitar entre os estados de vigília e sono, onde o nosso corpo encontra o seu estado natural de equilíbrio (homeostase) – a respiração equilibra-se, torna-se calma e caímos num estado inato de consciência profunda e feliz.

Domingo | 17 Maio

8.00 | Meditação guiada

8.30 | Prática de Spiral Yoga

10.30 | Brunch

12.00 – 14.00 | Oficina Ayurveda Subtil - A Ayurveda é a ciência irmã do Yoga que dita como viver em harmonia e sintonia com a natureza e seus 5 elementos. Nesta oficina, aprendemos a fazer a transição entre estações com os ensinamentos do Ritucharya, a disciplina da estação. Também exploraremos os rituais diários de limpeza e purificação do corpo de acordo com a Ayurveda.

14.00 – 15.00 | Descanso

15.00-16.00 | Círculo de encerramento e partilha de emoções

16h30 | Partida para Lisboa