

PORQUÊ ESTE RETIRO?

Este retiro pretende que tenha uma experiência de renovação profunda, onde cada momento é desenhado para despertar serenidade e reequilibrar o seu ser.

Aqui, o corpo e a mente reencontram-se através de práticas que harmonizam o sistema nervoso, promovendo um estado de bem-estar que se estende para além dos dias vividos.

Tudo isso acontece num refúgio que, pela sua beleza serena e contemporânea, torna-se o palco perfeito para momentos de introspeção e conexão com a essência.

RESPIRE FUNDO E APROVEITE CADA MOMENTO!

SHIFT RETREAT Contactos:
Bruno Rodrigues & Cláudio Alves
shiftyouretreats@gmail.com
+351 915 278 530



RETIRO RENOVAR
& RECONHEÇAR

PROGRAMA

**SHIFT
RETREAT**

BEM-VINDO/A AO RETIRO RENOVAR & RECOMEÇAR

Mais do que um retiro, esta proposta é um convite à transformação: conhecer-se mais profundamente, desfazer o que pesa em si e emergir com espírito renovado. É uma desintoxicação de corpo e mente, um reencontro com a serenidade interior e uma reconquista de paz.

Esperamos que aproveite cada momento e cada experiência.



PROGRAMA

SEXTA FEIRA 3 OUTUBRO

16:00 - 17:00	Check-in e boas-vindas
18:00 - 18:30	Apresentação Retiro
19:00 - 20:00	Yoga Restaurativo
20:30 - 21:30	Jantar
21:30	Criar Conexões



SÁBADO 4 OUTUBRO

08:00 - 09:00	Pilates Dinâmico
09:30 - 10:30	Pequeno almoço
11:00 - 12:00	Roda das Emoções,
	Caminhada & Breathwork
13:00 - 14:00	Almoço
14:00 - 18:00	Tempo Livre
18:00 - 19:30	Yoga
19:40 - 20:15	Meditação e Pranayama
20:30 - 21:30	Jantar
21:00	Atividade Dark Sky

DOMINGO 5 OUTUBRO

08:00 - 09:30	Aula Energética
10:00 - 11:00	Pequeno almoço
11:00 - 14:00	Tempo livre
14:00 - 15:00	Almoço
15:00 - 16:00	Check-out & Despedidas