

SHIFT RETREAT YOGA & PILATES

2 a 5 de Outubro 2021



PROGRAMA

Dia 2/10/2021

- **10:00** : Check-In
- **13:00** : Almoço
- **14:00 – 16:00** : Tempo livre
- **16:00** : Workshop Culinária
- **18:30 – 19:15** : Pilates com Toalha (Prof. Bruno)
- **19:15 – 19:30** : Yoga Toalha Restaurativa Chão (Prof.^a Ana Bea)
- **19:30 – 20:00** : Shavasana Relaxamento Profundo
- **20:30** : Jantar

Dia 3/10/2021

- **07:30 – 08:00** : Pranayama introdução (Prof.^a Ana Bea)
- **08:00 – 09:00** : Hatha Yoga, Alinhamento dos Asanas (Prof.^a Ana Bea)
- **09:30** : Pequeno Almoço
- **10:00 – 13:00** : Tempo livre
- **13:00** : Almoço
- **14:00 – 19:00** : Tempo livre
- **19:00 – 20:00** : Pilates (Prof. Bruno)
- **20:30** : Jantar

Dia 4/10/2021

- **07:30** : Krya Pranayama (Prof.^a Ana Bea)
- **08:00 – 09:15** : Hatha Yoga Torção, desintoxicação Profunda (Prof.^a Ana Bea)
- **09:30** : Pequeno Almoço
- **10:00 – 13:00** : Tempo Livre
- **13:00** : Almoço
- **14:00 – 17:00** : Tempo Livre
- **17:00 – 18:30** : Workshop (Terapeuta Rafael)
- **19:00 – 20:00** : Pilates (Prof. Bruno)
- **20:30** : Jantar

Dia 5/10/2021

- **07:30** : Krya Pranayama Baya Kumbhaka Dinamico (Prof.^a Ana Bea)
- **08:00 – 09:15** : Hatha Yoga Flow, movimento corpóreo respiração Consciente (Prof.^a Ana Bea)
- **09:30** : Pequeno Almoço
- **10:00 – 13:00** : Tempo Livre
- **13:00** : Almoço
- **14:00 – 16:00** : Tempo livre
- **16:00** : Checkout

MASSAGENS

Possibilidade de marcação antecipada de massagens nos seguintes horários:

- **Sábado** dia 2 das **14:00** às **16:00**
- **Domingo** dia 3 das **10:00** às **13:00** e das **14:00** às **19:00**
- **Segunda** dia 4 das **10:00** às **13:00** e das **14:00** às **17:00**
- **Terça** dia 5 das **10:00** às **13:00**

Outros horários mediante disponibilidade.

SOBRE O RETIRO	<p>A Herdade do Barrocal de Baixo associa natureza e ruralidade ao turismo sustentável.</p> <p>É um complexo com um edifício central com 11 quartos duplos, sala de estar e sala de refeições. Existem ainda 3 apartamentos junto ao edifício central com amplas zonas de estar no exterior (um T1, um T2 e um T3). Existe também um complexo para a realização de aulas e eventos.</p> <p>Dispõe ainda de equipamentos de lazer: zona de piscina com piscina grande, piscina infantil e jacuzzi, incluindo balneários, campo de ténis e parque de merendas.</p> <p>No retiro falamos Português, Inglês e Francês.</p>
O que está incluído no retiro	<ul style="list-style-type: none"> - Estadia. - Alimentação (<i>Pequeno almoço, Almoço e Jantar</i>). - Aulas de Meditação, Yoga, Pilates e Pranayama - Workshops. - Massagens disponíveis sob marcação (<i>não incluído no valor</i>)
Preços	<ul style="list-style-type: none"> - Quarto partilhado - 550€ (por pessoa). - Apartamento T1 - 1.200€ (até 2 pessoas). - Apartmaneto T2 - 2.400€ (até 4 pessoas). - Apartamento T3 - 3.600€ (até 6 pessoas). <p>(IVA não incluído)</p> <p>Os lugares são limitados. Se fizer a inscrição com mais pessoas, deve juntar o nome e email de cada participante.</p>
Detalhes do pagamento	<p>IBAN: PT50019300001050223065891 BIC/SWIFT: CTTVPTPL</p> <p>Banco CTT, em nome de Bruno Rodrigues, adicione o descritivo: NOME e RETIRO OUTUBRO 2021</p>
Política de Cancelamento	<p>Não existe possibilidade de cancelamento ou reembolso. Se o participante não pode participar no Retiro por situações relacionadas com o Covid, ou por outras situações de saúde, recebe um voucher que permite que durante um ano possa frequentar qualquer um dos nossos eventos. Se não conseguir participar em nenhum dos nossos eventos há a possibilidade de passar a sua inscrição como um voucher para um familiar, amigo ou conhecido, até ao valor máximo do que pagou.</p> <p>Não existe reembolso, cancelamento ou voucher para aqueles que decidem não participar sem qualquer razão e confirmação que esteja diretamente relacionado com saúde. Nestes casos deve enviar atempadamente um email a expor a situação, e a SHIFT YOU tentará ajudar, com a possibilidade de passar a sua inscrição para o Retiro em questão para um familiar, amigo ou conhecido. Nestes casos, apenas terá hipótese de passar a sua inscrição para o mesmo evento.</p>
Requisitos	<p>Por uma questão de segurança é obrigatório o teste ao Covid ou apresentação do certificado digital.</p>
Informações adicionais	<p>MATERIAL:</p> <p>Máscara e gel desinfetante. Não é obrigatório o uso de máscara durante as aulas, os tapetes vão estar à distância necessária e as janelas estarão sempre abertas. Traga roupa confortável para as aulas (leggings, t-shirt, calções ou top). É importante que tenha um casaco ou camisola mais quente, para o começo e final da aula.</p> <p>Traga o seu tapete de Yoga/Pilates. Recomendamos a quem não tiver tapete ainda que adquira um antes do retiro. Escolha um tapete que seja anti-derrapante.</p> <p>Uma toalha média, que iremos utilizar como suporte nalgumas posições.</p> <p>Uma manta ou pequeno cobertor para os momentos de relaxamento.</p> <p>Ténis para caminhada e roupa versátil para estar no exterior.</p> <p>Caderno de notas e caneta.</p> <p>ALIMENTAÇÃO:</p> <p>O nosso programa inclui o pequeno-almoço, almoço e os jantar.</p> <p>Quem tiver alguma intolerância ou alergia alimentar deve avisar-nos no momento da inscrição. A base das refeições é vegetariana, mas existem sempre opções veganas ou outras que satisfaçam as necessidades dos participantes (ex: ovo-lacteas).</p>