

RETIRO O REENCONTRO

Um fim-de-semana dedicado a revitalizar corpo e mente e espírito trazendo-os de volta à sua essência luminosa. Um tempo para escutar a tua sabedoria interior, nutrir a força que habita em ti e cuidar de ti com atenção e amor. Uma experiência intensa, rica em descobertas e transformação pessoal.







DEIXA A TUA LUZ GUIAR-TE



INSPIRADOS PELA SERRA DA ESTRELA

PURA- HOME IN NATURE Rua do Soito, n19, Oliveira do Hospital

24 A 26 DE OUTUBRO

Num cenário sereno e em comunhão com a natureza, este retiro convida-te a reencontrares-te e a viveres a verdadeira transformação. Através de práticas de Breathwork, Meditação no gelo e no calor do jacuzzi, e Mindfulness na floresta e nas cascatas, vais libertar o que já não serve, abrir o coração numa Cerimónia de Cacau e despertar para uma vida mais autêntica e plena. Vamos também explorar as polaridades feminino e masculino para descobrir o teu propósito e equilibrar a tua energia interior.





PROPOSTA



COMODIDADE E TRANQUILIDADE

Neste retiro, priorizamos o conforto e a serenidade de todos os participantes. O local foi cuidadosamente selecionado para criar um ambiente tranquilo e acolhedor, com acomodações confortáveis e espaços de meditação pensados para favorecer um descanso profundo e cultivar um estado de paz interior.



UM LOCAL SEGURO

A segurança e o bem-estar dos participantes são a nossa prioridade. Criamos um espaço protegido, onde cada pessoa pode expressarse livremente e partilhar vulnerabilidades com confiança. Num ambiente de respeito e confidencialidade, todos têm a oportunidade de crescer, conectar-se e evoluir espiritualmente.



CONEXÃO E EMPATIA

O nosso principal propósito é facilitar a conexão com o teu ser profundo e com o grupo. Ao longo do retiro, através de exercícios transformadores, terás acesso a diferentes estados de consciência onde a verdadeira cura se manifesta, abrindo espaço a um profundo sentimento de equilíbrio, harmonia e serenidade interior.

PROGRAMA

O programa inclui ferramentas dinâmicas e, sobretudo, experiências práticas, com o objetivo de promover o autoconhecimento, a transmutação energética, estados ampliados de consciência, a conexão espiritual e a oportunidade de experienciar a tua verdadeira essência.

Uma parte importante do retiro será surpresa confia que estarás no lugar certo, com as pessoas certas a acompanharem a tua caminhada. Podemos adiantar que, além de viveres uma experiência única, vais elevar o teu nível de consciência; e, à medida que a consciência cresce, surgem naturalmente a clarividência, a paz, a felicidade e as respostas que procuras.



Sente o teu coração e deixa-te levar! 🎏



PARTILHAS DE TRANSFORMAÇÃO



Francisco

Participar neste retiro foi um passo fora da minha zona de conforto e uma oportunidade de aprofundar o autoconhecimento e a descoberta do meu propósito. As práticas de meditação, respiração e o banho de gelo foram transformadoras, levando-me a uma conexão profunda comigo mesmo. Levo comigo a alegria de ter conhecido pessoas incríveis, maior consciência sobre mim e a motivação para mudar comportamentos. O João transmite serenidade e confiança, fazendo cada um sentir-se verdadeiramente apoiado. O espaço é perfeito para esta experiência única.



Lúcia

Obrigada por esta magnífica experiência. Apesar de ainda estar atordoada e a processar tudo o que se passou durante estes dias sinto-me muito mais leve e em paz! Aprendi muito com este retiro, hoje sei que quero mesmo começar a praticar meditação e sem os ensinamentos do João era impossível fazêlo. Muito grata por tudo e obrigada por seres esse ser de luz.



João

Vivi uma experiência intensa que me trouxe ferramentas para o equilíbrio que procuro. O João possibilitou com toda a sua sabedoria, um conjunto de experiências e reflexões que não esquecerei. Recordarei sempre este retiro como um momento intenso, profundo e transformador.



Sofia

O João é uma pessoa extremamente inspiradora e completa a meu ver. Este retiro deixou-me sem palavras! Apeteceu-me passar ali um ano ou até mais da minha vida! Senti que tinha tudo o que necessitava, senti-me em casa e super acolhida.

FACILITADOR



JOÃO MARTINS

Fascinado pela mente humana e pelo universo que a transcende, sou movido pelo despertar da consciência plena e pelo desejo de contribuir para a criação de um mundo mais consciente, pacífico e feliz. Sou Terapeuta Integrativo, Coach com Certificação Internacional, Neuroestratega, Facilitador de Mindfulness e de Respiração Holoscópica. Nos últimos anos, tenho conduzido dezenas de retiros, workshops e eventos, sempre com o objetivo de ajudar as pessoas a reconhecerem a sua divindade interior e a viverem uma vida mais desperta, feliz e significativa.



INSCRIÇÃO

ESTADIA (3 DIAS / 2 NOITES) + REFEIÇÕES COMPLETAS* + ATIVIDADES

VALOR PROMOCIONAL ATÉ 8 OUTUBRO: 285€

A PARTIR DE 9 OUTUBRO: 375€

*A alimentação é vegetariana. Se tiveres alguma intolerância/alergia alimentar, solicitamos que nos informes com antecedência.

Para esclarecimento de qualquer dúvida, podes entrar em contacto através do Whatsapp.



DÚVIDAS FREQUENTES

O NÚMERO DE VAGAS É LIMITADO?

O número de vagas para o retiro é limitado, garantindo uma experiência íntima e de qualidade para todos. Esta limitação permite manter um ambiente sereno e acolhedor, onde cada participante pode aproveitar ao máximo as práticas e a conexão profunda com os restantes participantes.

TODOS PODEM PARTICIPAR NESTE RETIRO?

Sim! O nosso retiro é aberto a todos que desejam explorar a espiritualidade, a meditação e o bem-estar. Não importa a tua experiência ou percurso espiritual: criamos um ambiente inclusivo, acolhedor e seguro, onde cada participante pode encontrar sentido, crescimento e conexão consigo mesmo.

POSSO OPTAR POR OUTRA REFEIÇÃO ALÉM DA VEGETARIANA?

Nas dezenas de retiros que realizamos, a maioria das pessoas acaba por apreciar a comida vegetariana. No momento da inscrição, poderás indicar as tuas preferências alimentares e faremos o possível para oferecer opções que se alinhem com os teus gostos, garantindo que desfrutes de todas as refeições durante o retiro.

POSSO UTILIZAR O TELEMÓVEL DURANTE O RETIRO?

Durante o retiro, incentivamos a desconexão digital para que possas dedicar-te por completo às práticas, à reflexão e à conexão contigo mesmo e com os outros. Desligar os dispositivos ajuda a manter um ambiente tranquilo e sem distrações. Nos momentos livres poderás usar o telemóvel, mas durante as práticas não é recomendado.

DÚVIDAS FREQUENTES

O QUE É NECESSÁRIO LEVAR PARA O RETIRO?

Para garantir uma experiência confortável, aconselhamos que tragas alguns itens pessoais: roupas confortáveis, agasalhos, calçado adequado para caminhadas, produtos de higiene, um caderno e uma caneta para anotações, e uma garrafa de água reutilizável. É também recomendado trazer uma almofada, um colchão de meditação (yoga) e uma venda para os olhos. Se precisares de alguma coisa, entra em contacto connosco.

COMO É QUE POSSO FAZER O PAGAMENTO?

Oferecemos várias opções de pagamento. Podes pagar o sinal por transferência bancária ou MBWAY. O restante valor deverá ser liquidado até uma semana antes do início do retiro. Se precisares de outra forma de pagamento, entra em contacto e explica a tua situação.

TEREI APOIO DURANTE A EXPERIÊNCIA?

Sem dúvida! Durante todo o retiro, terás apoio completo. Estaremos totalmente presente para orientar cada participante nas práticas, esclarecer dúvidas e fornecer assistência sempre que necessário. O nosso compromisso é tornar esta experiência enriquecedora, segura e tranquila.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Este retiro destina-se a todos que procuram transformação, presença e abertura, independentemente da experiência prévia em práticas contemplativas. É um convite para transformar o outono num tempo de recolhimento, fertilidade e renascimento interior.

JUNTA-TE A NÓS NESTE RETIRO DE OUTONO E VIVE MOMENTOS INESQUECÍVEIS!

Estamos à tua espera para partilhar experiências transformadoras e memórias que ficarão para sempre no coração.