E SE AINDA HOUVESSE MAIS DE TI POR DESCOBRIR?



Retiro

Recomeçar com Propósito

PORQUÊ ESCOLHER ESTE CAMINHO?

Nem sempre precisamos de mudar de vida. Às vezes, precisamos de compreender o que nos impede de a viver de outra forma.

Este retiro é um convite à pausa, à reflexão e ao reencontro contigo. Um espaço para questionares escolhas, reconheceres padrões que te limitam e descobrires o que realmente te move.

Através de três etapas, Consciência, Propósito e Ação, vais explorar o teu mundo interior, libertar bloqueios, clarificar prioridades e alinhar as tuas escolhas com aquilo que verdadeiramente importa.

Se sentes que perdeste a direção ou que precisas de dar um novo sentido à tua vida, é a hora de parar e escolher conscientemente o caminho que queres seguir.



O QUE VAMOS FAZER AO LONGO DO RETIRO?

Respiração Holoscópica

Respiração profunda para libertar tensões, acolher emoções, ampliar a consciência e criar espaço para novas formas de sentir e estar.

Pausa e Reconexão

Entre a piscina, jacuzzi e cascatas, abranda o ritmo, desfruta da natureza e encontra tempo para descansar, escutar e recuperar a tua energia.

Breathwork e Meditação

Práticas de respiração e meditação para acalmar a mente, regular o sistema nervoso, aliviar o stress, cultivar presença e equilíbrio emocional diário.



Desafio Frio e Calor

Esta experiência entre frio e calor para desafiar o corpo, desenvolver resiliência e descobrir a força interior que existe em ti.

Exploração Interior

Com perspetivas espirituais, filosóficas e universais, vais explorar quem és, questionar padrões e descobrir novas formas de viver com sentido e propósito.

ESTE RETIRO É PARA TI

- Se sentes que precisas de parar e perceber em que direção estás a caminhar.
- Se identificas padrões, medos ou crenças que continuam a condicionar as tuas escolhas.
- Se procuras descobrir o que realmente dá sentido à tua vida e encontrar o teu propósito.
- Se estás disponível para sair da zona de conforto, desafiar os teus limites e experimentar novas possibilidades.
- Se sabes que tens potencial para mais, mas ainda não encontraste o caminho para o concretizar.
- Se sentes que estás a viver em piloto automático, sem a clareza ou motivação de outrora.
- Se queres aprofundar o teu autoconhecimento e desenvolver uma relação mais consciente contigo.
- Se sentes que chegou o momento de transformar aquilo que compreendes sobre ti em mudanças concretas na tua vida.

Recomeçar não é voltar ao início. É avançar com uma nova consciência.
Contamos contigo?

O LOCAL ONDE VAMOS ESTAR















Nos intervalos das atividades e refeições, poderás aproveitar a quinta, explorar a natureza envolvente ou simplesmente descansar e desfrutar da tranquilidade do espaço.

TESTEMUNHOS DE QUEM VIVEU ESTA EXPERIÊNCIA



Tiago

Um retiro que me permitiu olhar para dentro, ultrapassar limites e descobrir novas formas de me conhecer. Levo comigo aprendizagens, gratidão e a certeza de que caminho agora com um propósito de vida mais definido.



Evelina

Este retiro permitiu-me ganhar consciência e fluir com a vida, sem criar resistência. Foi transformador. Libertei dores, reconheci sombras e qualidades e aprendi a olhar para mim de forma diferente, aproximando-me do meu propósito.



Diana

Foi intenso e profundamente transformador. Levo comigo novas ferramentas, aprendizagens e reflexões que me ajudaram a olhar para dentro, a libertar emoções e a descobrir novas possibilidades. Ficará para sempre na minha memória!



Catarina

Foi um fim de semana que continua presente em mim. Levo comigo encontros, partilhas e momentos que me fizeram despertar para uma nova forma de viver. Saio com a certeza e a força renovada para continuar esta jornada.

Cada recomeço é único. Mas todos começam com a coragem de olhar para dentro, reencontrar o nosso propósito e dar espaço a novas possibilidades.

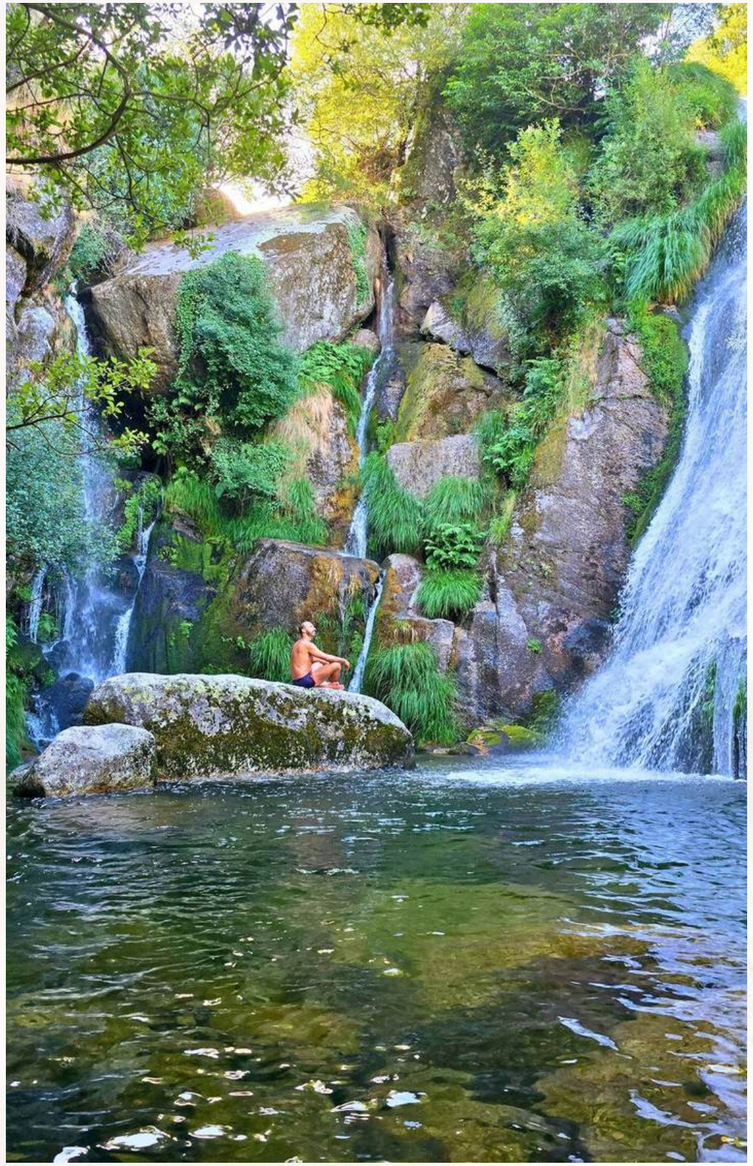


SOBRE MIM

Acredito no potencial de transformação que existe dentro de cada pessoa e na capacidade de nos superarmos continuamente. O que me move é acompanhar processos de despertar e expansão da Consciência.

Sou Terapeuta Integrativo, Coach com Certificação Internacional, Neuroestratega e Facilitador de Mindfulness, Breathwork e Respiração Holoscópica.

Nos últimos anos, tenho conduzido retiros, eventos e workshops, com o propósito de ajudar pessoas a viverem com mais paz, alegria e significado.





DATA: De 8 a 10 de Janeiro de 2027

HORÁRIOS: Check-in a partir das 18h30 | Check-out até às 17h

INCLUI: Estadia, refeições vegetarianas, suporte terapêutico durante os 3 dias

VALOR: Até 25 de Dezembro 325€ | Depois de 25 de Dezembro 415€

LOCAL: Pura- Home in Nature, em Oliveira do Hospital

CONTACTOS: Terapeutajoao26@gmail.com | 915 150 152

DÚVIDAS FREQUENTES



O NÚMERO DE VAGAS É LIMITADO?

Sim. O retiro tem apenas 8 vagas, para manter um ambiente íntimo, tranquilo e permitir um acompanhamento próximo de cada participante.

POSSO USAR O TELEMÓVEL?

O telemóvel pode estar contigo e poderá ser utilizado quando necessário. No entanto, recomendamos reduzir o seu uso ao mínimo durante as práticas e momentos de grupo, para que possas estar verdadeiramente presente na experiência.

O QUE É NECESSÁRIO LEVAR?

Aconselhamos que tragas roupas confortáveis, fato de banho, calçado para caminhadas, um caderno e uma caneta, uma garrafa de água reutilizável, uma almofada, um tapete de yoga, uma manta e uma venda para os olhos. Se tiveres dificuldade em arranjar algum destes itens, temos algumas opções disponíveis.

TODOS PODEM PARTICIPAR NESTE RETIRO?

O retiro está aberto tanto a quem está a dar os primeiros passos como a quem já tem experiência. Todas as práticas serão orientadas e cada participante poderá respeitar o seu próprio ritmo.

DÚVIDAS FREQUENTES



TEREI APOIO DURANTE A EXPERIÊNCIA?

Sim. Haverá acompanhamento ao longo de todo o retiro e estaremos disponíveis para esclarecer dúvidas, orientar as práticas e apoiar-te sempre que necessário. O objetivo é que te sintas seguro, acompanhado e à vontade para respeitar o teu próprio ritmo.

TENHO DE PARTICIPAR EM TODAS AS ATIVIDADES?

As atividades são propostas para que possas aproveitar ao máximo a experiência, mas respeitamos sempre os limites e o ritmo de cada participante. Se em algum momento precisares de parar, descansar ou simplesmente estar em silêncio, isso será respeitado.

COMO ME POSSO INSCREVER?

As inscrições só são consideradas válidas após o pagamento de 50% do retiro, sendo que o restante valor deverá ser liquidado até uma semana antes do retiro. Podes fazê- lo através de transferência bancária ou mbway.