



Retiro de YOGA



Com
**Philippe
Lopes**

24 - 25 - 26 MARÇO 2023

TOJEIRA

MONDRÕES, VILA REAL

Bem-vindos ao primeiro retiro de Yoga da Tojeira!

Uma oportunidade para conhecer este espaço, desenvolvido de acordo com os princípios da permacultura, que procura criar o ambiente ideal para o seu desenvolvimento pessoal/cultural em equilíbrio com a Natureza - um habitat cultural.

Este retiro oferece-lhe uma experiência de imersão, não só na prática de Yoga, mas também pelo contato íntimo com o espaço rural.

Por isso, aliamos o retiro à chegada da primavera para lhe proporcionar uma experiência minfulness, contemplativa e de estimulação dos sentidos.

Acima de tudo, esta será uma oportunidade para partilhar conhecimentos e aprendizagens.

Ficamos à sua espera!



Philippe Lopes

Licenciado em Educação Física (Ciência do Desporto) pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, pós-graduado em Biomecânica também pela UFRJ, mestrando em Prescrição do Exercício pela UTAD. Iniciou a sua vivência no Yoga em 2012, quando começou a trabalhar como instrutor de Pilates no principal centro de Yoga do Rio de Janeiro, tendo assim contacto com os melhores professores de diversas modalidades, incluindo o Professor Edson Ramos, criador da Yin Yang Vinyasa (escola reconhecida pelo Yoga Alliance Professionals). Foi aqui que, anos mais tarde, fez a sua formação de professor de yoga e desde então procura unir a tradição milenar do yoga com a experiência que adquiriu ao longo dos anos enquanto profissional de educação física.

EXPERIÊNCIAS

Experiências incluídas

- Meditação
- Yin Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yoga Hands-on
- Duas noites de alojamento
- Alimentação sazonal e vegetariana
- Acesso ao jacuzzi e sauna
- Visita à horta, ao bosque e aos animais da quinta
- Caminhada guiada

Experiências extra

- Massagem relaxante & terapêutica
- Ro-Da, experiência na roda com Bacelar Pereira Design House



PROGRAMA

Dia 24/03

17:00h Boas-vindas
18:30h Yin Yoga
20:00h Jantar
21:00h Tempo livre
22:00h Silêncio

Dia 25/03

08:00h Chá ou café
08:30h Vinyasa Yoga
10:30h Sumo detox &
Pequeno almoço
energizante
11:30h Caminhada guiada
14:00h Almoço
15:00h Tempo livre ou
experiências extra
17:00h Lanche
18:00h Yoga Hands-on
20:00h Jantar
21:00h Filme
23:00h Silêncio

Dia 26/03

08:00h Chá ou café
08:30h Meditação & Yoga
11:00h Brunch
14:00h Vinyasa Yoga
15:30h Tempo livre ou
experiências extra
17:00h Encerramento



+ INFO

Preços

- **Quarto partilhado*** 350€ (p/ pessoa)
- **Quarto individual*** 400€
- **Suite** 600€ (max. 2 pessoas)

* casa de banho partilhada

Não inclui

- Transporte
- Tapete de yoga
- Garrafa de água
- Experiência extra

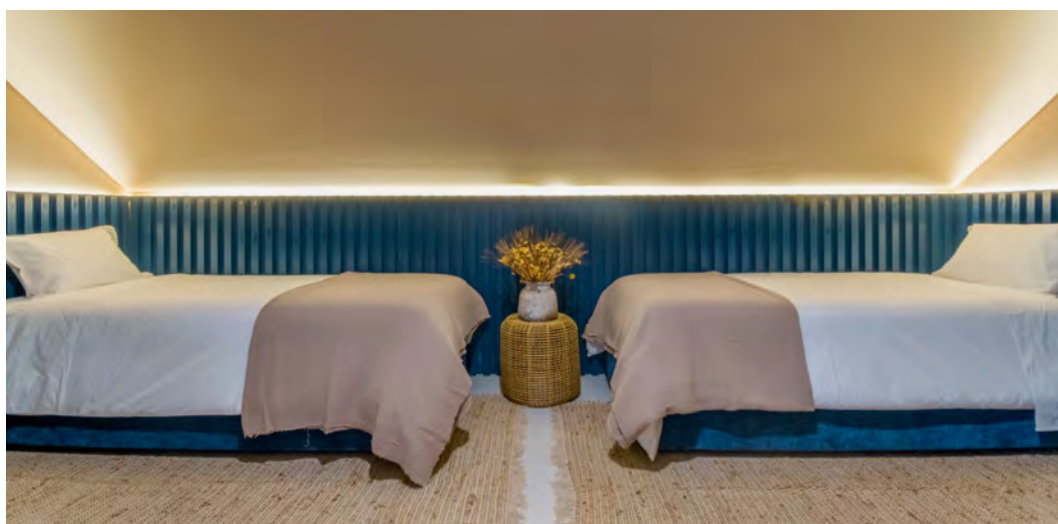
Pagamento

- A sua reserva será confirmada após o pagamento do valor total.

Cancelamento

- Cancelamento grátis até 30 dias antes
- Depois deste período não será possível alterar ou cancelar a reserva.
- No caso de não ser atingido o número mínimo de participantes, o evento pode ser cancelado e será feito o reembolso.

Nesta edição, vamos oferecer uma das experiências à sua escolha!



RESERVAS

Vagas limitadas à capacidade existente.

- Para reserva, por favor preencha o formulário de inscrição:
- Para mais informações, por favor contacte:

INSCRIÇÕES

INFO@TOJEIRA.PT

