



# conecta-te

RETIRO DE 1 DIA COM WORKSHOPS E ACTIVIDADES  
PARA O CORPO, A MENTE E ALMA

---

## conceito

Procuramos incessantemente viver segundo uma imagem utópica de perfeição que nos é transmitida por uma sociedade acelerada e imparável. A verdade é que precisamos de abrandar; de nos conectar connosco mesmos, com o outro e com o mundo em redor. A forma como o escolhes fazer é um caminho só teu e nós queremos ajudar-te.

Compreendes a importância de viver o desequilíbrio para atingir o equilíbrio? És feito de corpo, mente e alma. Reconheces a tua totalidade enquanto ser corpóreo, mental e espiritual? O que te proporcionaremos neste dia é um conjunto de ferramentas que te permitirão conectar com cada uma destas tuas dimensões. Para que te permitas ao ser holístico que és, que te escutes, sem julgamentos, e que, num espaço seguro, reconheças e partilhes um bocadinho da tua essência.



# programa

## corpo ~

### 10:00 ABERTURA

Boas-vindas e apresentações, com direito a um snack leve.

### 10:15 WORKSHOP: CONSCIÊNCIA CORPORAL

Vem despertar a melhor ferramenta que tens ao teu dispor para te conheceres melhor: o teu corpo.

### 11:15 PAUSA

### 11:30 AULA DE YOGA

Hatha Vinyasa, aberta a todos os níveis. Focar-se-á na transição subtil e consciente entre posturas da tradição yogic.

### 12:45 MINDFUL EATING

Exercício prático para aprenderes a comer de forma mais consciente e presente.

### 13:15 ALMOÇO DE GRUPO

Uma refeição nutritiva e completa, 100% vegetal, preparada com alimentos sazonais pelos Cocoon Cooks.

## mente ~

### 14:30 WORKSHOP: A IMPORTÂNCIA DE UMA PERSPECTIVA MAIS POSITIVA

A nossa perspectiva influencia a nossa atitude perante a vida. Aprende a encarar a vida de uma forma mais positiva.

### 15:30 PARTILHA: CONEXÃO COM O PRÓPRIO; AMOR-PRÓPRIO E AUTO-COMPAIXÃO

Gostarmos de nós é o primeiro passo para a mudança. Falaremos sobre a importância de te conectares contigo próprio.

### 16:00 PAUSA

## alma ~

### 16:30 CAMINHADA: CONEXÃO COM O OUTRO E COM O MUNDO QUE NOS ENVOLVE

Um exercício ao ar livre de meditação activa e promoção da prática da gratidão para com o mesmo e com o próximo.

### 17:30 SOUND HEALING

Uma meditação guiada e uma viagem sonora acompanhada por instrumentos harmónicos e ancestrais, os sons da natureza envolvente e o bater do teu coração.

### 18:00 ENCERRAMENTO

Agradecimentos e despedidas, com direito a *goodie bag*, um brinde e um doce especial.







*Vem conectar-te com o teu corpo, mente e alma e aprende a atingir um maior equilíbrio e bem-estar na tua vida.*

## quanto?

para inscrições e mais informações,  
enviar e-mail para  
[terramayablog@gmail.com](mailto:terramayablog@gmail.com)

## onde?

**Biovilla**  
Herdade do Pinhal Basto  
Vale de Barris, Palmela  
+351 212 351 224  
[clica p/ ver a localização no mapa](#)

## com quem?

**Filipa Maló Franco**, autora do blog [Terra Maya](#)  
**Sofia Mano**, professora de yoga  
**André Nogueira** e **Rita Parente**, autores do  
blog [Cocoon Cooks](#) e do livro [Vegan Para Todos](#)

junta-te a nós para a 2ª edição  
do **Conecta-te**, um retiro de 1 dia  
que terá lugar no sábado 27 outubro 2018

Recomendamos que cheguem por volta das 9:45. Notem que levarão  
cerca de 45 minutos a chegar ao local, partindo de Lisboa.

Aconselhamos que tragam tapete de yoga e 1 muda de roupa desportiva  
(para a aula de yoga), um cantil, se tiverem, para ir enchendo com água ao  
longo do dia, boa disposição e energias positivas.

