



RETIRO

YOGA

9 a 11 de Fevereiro
(2 noites, 3 dias)



Com Francisco Rodrigues | YOGA LX

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

T: +351 933 739 245

E: reservas@herdadedamatinha.com

RETIRO YOGA

“Yoga é o sentimento
que temos enquanto
crianças felizes ou
quando a natureza
nos lembra da sua
beleza”



Yoga Lisboa
Francisco Rodrigues



Francisco Rodrigues nasceu em 1983 em Sintra. Viveu no México, Inglaterra e EUA, local onde foi introduzido ao ashtanga yoga. Em 2006 partiu para a Índia onde viveu durante 2 anos e estudou Ashtanga em Mysore, local originário desta prática. Praticamente há mais de 13 anos. Responsável pela escola Yoga Lisboa. Professor de ashtanga autorizado em Portugal.

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

T: +351 933 739 245

E: reservas@herdadedamatinha.com

PROGRAMA 9 a 11 de Fevereiro

SEXTA FEIRA:

Chegada a partir das **16:00**

Distribuição dos quartos e apresentação da quinta

18:00 - Introdução ao retiro - aula guiada de Ashtanga Yoga
- introdução aos mantras e à meditação. (2:30)

20:30 - Jantar saudável e delicioso confeccionado pela Herdade da Matinha

SÁBADO:

8:30 - Aula de Ashtanga yoga (estilo Mysore) (1:00-2:00)

10:00 - Pequeno almoço

11:30 - Tempo livre para usufruir das atividades extras da Herdade da Matinha.

13:30 - Almoço

16:00 - Palestra: A vida quotidiana e o papel de Ashtanga yoga no dia a dia.

- Perguntas e respostas

- Por do sol

- Sequência de yoga mais curtas:

- Aula de yoga com foco nas aberturas para a pélvis e ombros e ao mesmo tempo como fortificar o corpo, nomeadamente pernas e core

- Posturas equilíbrio.

18:30 - Meditação e Introdução à prática de mantras

Esta é uma oportunidade de viajar e sair um pouco do aspecto físico aprendendo técnicas de observação seguidas por o som e vibração dos mantras tradicionais. Esta sequência mágica ambiciona que o corpo e a mente fiquem abertos para momentos de meditação mais fáceis e profundos. (1:00)

20:30 - Jantar

DOMINGO:

7:30 - Despertar o corpo e a mente passo a passo. café/chá meditação e mantras ao abrir dos olhos.

Uma das grandes dificuldades de praticar yoga de manhã é o acordar. Neste amanhecer encontramos formas de despertar os nossos sentidos gradualmente e aproveitando a calma do nascer do sol para nos prepararmos física e emocionalmente para o dia a dia. (1h)

8:30 - Aula de ashtanga yoga (estilo Mysore) 1-2 h

10:30 - Pequeno almoço.

11:00 - Tempo para usufruir da natureza, das caminhadas a pé ou a cavalo, e de tudo o que a Herdade da Matinha tem para usufruir.

15:00 - Palestra: Formas e inspiração para uma vida melhor.

Dos aspectos mais técnicos aos mais filosóficos teremos uma oportunidade de conversar sobre as dúvidas de cada um e de partilhar experiências. 1h..

Sequência de yoga: Abrir o coração e energias positivas - Aula de yoga direcionada para as pontes e todo o tipo de retroflexões - o aspecto mais feminino do nosso ser (1:00)

Terminamos com a celebração aos elementos oferecendo ao altar uma pequena prática de yoga e agradecimentos à terra, à água, ao fogo ao ar, a tudo e a todos. (0:30)

17h - Final