



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](mailto: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](mailto: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