

## RETIRO DESCONECTAR PARA CONECTAR

UM FIM DE SEMANA PROLONGADO NA NATUREZA COM ROMY AARDSE,  
COM COMIDA E YOGA NUTRITIVO

08 - 10 NOVEMBRO 2024

O retiro Conectar para Desconectar desta temporada na @herdadedamatinha será dedicado a Kali. Se não estás familiarizado com Kali; ela é a deusa da escuridão, destruição e morte. Ela aparece como um relacionamento quebrado, um emprego perdido, ter que deixar uma casa ou pior caso; morte em nosso círculo. No entanto, ela também é considerada um símbolo da Mãe Natureza, representando a criação da vida e do universo. O que, à partida, parece bastante oposto, faz de facto muito sentido: Só quando sentimos que perdemos (parte de) de nós próprios, é onde podemos verdadeiramente começar de novo. Aqui, a partir deste nada, podemos começar a vida que de facto nos pertence, que está destinada a nós. Se se identifica com estas palavras e sente que Kali tem estado a aparecer na sua vida; então este retiro irá inspirá-lo a fazer mudanças positivas.

Eu quero criar um espaço para refletir, olhar para dentro, escrever um diário, ficar quieto e partilhar. Aqui, na natureza do Alentejo, com o outono a chegar e o verão a ficar para trás, podemos redescobrir-nos. Junte-se a mim nesta imersão no yoga, meditação, trabalho de respiração, medicina do cacau e passeios pela floresta.



### SEXTA - 08 DE NOVEMBRO

16:00 - 20:00: Check in e chá de boas vindas  
20:30: Jantar vegetariano  
22:00: Conversas junto à fogueira no jardim



### SABADO - 09 DE NOVEMBRO - VOLTAR-SE PARA DENTRO

08:30 - 09:00: Trabalho de Respiração e Meditação  
09:00 - 10:00: Aula de Vinyasa-Ashtanga Yoga  
10:30: Pequeno Almoço  
12:00: Caminhada pela Matinha  
14:00: Almoço Vegetariano  
Tempo Livre (opção de reservar uma massagem com reserva antecipada)  
17:00 - 18:30: Ritual de Cacau e Aula de Yin Yang Yoga  
20:00: Jantar  
Momento de estrelas e Fogueira



### DOMINGO - 10 DE NOVEMBRO - RENOVAR

08:30 - 09:00: Meditação  
09:00 - 10:00: Aula de Vinyasa-Ashtanga Yoga  
10:30: Pequeno Almoço  
13:00: Trabalho de Respiração + Mergulho na piscina e Duche Quente  
14:00: Almoço Vegetariano  
Tempo Livre (opção de reservar uma massagem com reserva antecipada)  
16:00 - 17:00: Aula de Yin Yoga  
17:30: Check-Out e Despedida

### VALORES

Programa completo em Quarto Duplo/Partilhado: 380,00 € por pessoa  
Programa completo em Quarto Single/Individual: 430,00 € por pessoa  
\* Todas as aulas de yoga e actividades são guiadas em Inglês