

29 de Dezembro, 2023 A 1 de Janeiro de, 2024

Embark 2024: Um retiro de ano novo para reflexão e expansão.

com Simone da Costa

Introdução

Frequentemente, o tempo passa depressa, as circunstâncias evoluem e nós próprios crescemos e mudamos sem sequer darmos conta. Efemérides, como a celebração do novo ano, proporcionam-nos momentos para fazer uma pausa e refletir nas nossas vidas. Com isto, somos lembrados de certos ensinamentos e momentos importantes que passaram demasiado rápido por nós. Uma pausa reflexiva também é útil e dá-nos uma hipótese para re-definirmos os nossos valores e necessidades, começando assim a cultivar a vida que mais se alinha com os verdadeiros desejos do nosso coração.

Embark 2024, é um retiro do tipo reflexivo que permitirá uma diferente abordagem às suas atividades de ano novo. Neste retiro poderá tirar tempo para si mesmo e refletir no último ano, colher qualquer ensinamento anteriormente adquirido, cultivar e criar o ano que se aproxima.

Este retiro fornece a oportunidade de se imergir na natureza e sentir os efeitos de cura por parte de uma comunidade solidária e ao mesmo tempo começar a auto-reflexão e introspecção.

Se é uma pessoa que está constantemente ocupada, em serviço de outrem e a sacrificar as suas próprias necessidades ou até sem conseguir abrandar e relaxar, este retiro surge como uma oportunidade para que possa começar a aprender e a praticar mindfulness, técnicas de relaxamento e dar passos na direção do amor e cuidado próprios, em 2024.

Principais benefícios

- Revisão do ano que passou e guardar pedaços de conhecimentos que o possam levar em frente.
- Reconectar-se com o seu verdadeiro “eu” e com o que deseja para o próximo ano.
- Redefinir valores, necessidades e desejos.
- Aproveitar o tempo longe do dia-a-dia, rodeado por natureza.
- Sentir conexão com a comunidade num grupo de pessoas com ideias semelhantes.

Principais benefícios

- Se quiser fechar o ano de 2023 de uma forma simbólica e entrar em 2024 a sentir-se rejuvenescido, inspirado, com os pés assentes na terra e conectado consigo próprio.
- Uma forma intencional de marcar a passagem de tempo na sua vida.
- Uma oportunidade de reavaliar e realinhar com a forma de vida pretendida.

Destaques do retiro

- Passar tempo a fazer apontamentos diários e a reflectir no ano que passou e no ano que está para vir.
- Aprender ensinamentos e práticas de mindfulness.
- Envolver-se em trocas e partilhas de grupo enriquecedoras.
- Praticar yoga, meditação e outras técnicas de relaxamento.
- 3 refeições nutritivas por dia (estilo buffet).
- Conhecer pessoas incríveis de todo o mundo e colher os benefícios de viver em comunidade.
- Relaxar na sauna, piscina aquecida e natureza envolvente.

Detalhes do retiro

O retiro começa na noite de sexta-feira, 6 de outubro de 2023, e termina na tarde de domingo, 8 de outubro de 2023. O retiro terá lugar na nossa propriedade isolada nas montanhas do parque natural da Serra da Estrela, um geoparque certificado pela UNESCO e um lugar importante de conservação e biodiversidade em Portugal.

Ficará alojado no conforto e privacidade de um quarto com casa de banho privativa numa das nossas quintas maravilhosamente remodeladas. Para uma experiência ainda mais única, opte por um quarto premium com terraço e vistas deslumbrantes sobre a montanha e o vale.

Descontraia nas nossas novas instalações que incluem sauna, piscina aquecida, ginásio, sala de jantar e sala de estar com biblioteca e lareira. Também se sentirá nutrido com refeições portuguesas e mediterrânicas equilibradas, baseadas em alimentos integrais, preparadas com carinho pela nossa equipa de cozinheiros.

A língua do retiro é o inglês.

Instrutor do Retiro

Nascida e criada na ilha de Trinidad and Tobago, a Simone passou alguns anos a estudar psicologia e a procurar para si mesma uma viagem de descoberta e auto-aceitação. Estudou yoga com a internacionalmente aclamada professora Sianna Sherman, assim como meditação e espiritualidade com Adi Shankara.

De momento, está a trabalhar como psicoterapeuta baseada em mindfulness, que integra psicoterapia ocidental e oriental. O seu próprio percurso na direção de despertar e transformação pessoal foi a principal razão que a levou a partilhar tudo o que aprendeu ao longo dos anos, com outros que procuram o mesmo.



A Simone gosta de usar uma mistura de todo o seu conhecimento e experiência em mindfulness, yoga e psicologia em sessões únicas com a finalidade direcionada para o desenvolvimento, fortalecimento e descoberta pessoal. É apaixonada por ajudar indivíduos a reconectar-se com o seu verdadeiro ser, encontrar mais paz e realização na vida, mas também dar prioridade ao bem-estar mental, emocional e físico.

Horário do retiro

Dia 1 (29 de Dezembro, 2023)

14:00 - 17:00	Check-in
17:00	Passeio de orientação e diretrizes da comunidade
19:15 - 20:15	Dança de boas vindas e celebração de abertura
21:30	Descanso e silêncio nobre até 8:30 da manhã seguinte

Dia 2 (30 de Dezembro, 2023)

07:00 - 07:30	Meditação
07:30 - 08:30	Pequeno almoço em silêncio nobre
08:30 - 09:00	Reunião da manhã com a comunidade
09:30 - 10:30	Círculo de boas vindas e introdução ao retiro
10:30 - 11:00	Pausa para refresco
11:30 - 12:30	Rever o ano de 2023
12:30 - 13:30	Almoço
15:00 - 16:30	Deixar ir (yoga e trabalho de respiração)
18:00 - 19:15	Jantar
21:30	Descanso e silêncio nobre até 8:30 da manhã seguinte

Dia 3 (1 de Janeiro, 2024)

07:30 - 08:30	Pequeno almoço em silêncio nobre
08:30 - 09:00	Encontro matinal da comunidade
09:00 - 12:00	Intervalo para check out
09:30	Shuttle de transporte (partida)

Tabela de preços do retiro

O curso, o alojamento privado no nosso belo centro de retiros da Serra da Estrela, 3 refeições equilibradas por dia e o acesso às nossas instalações de bem-estar estão incluídos no preço.

Estadia de **3 noites**

Chegada Sexta-feira, 29 de Dezembro (durante a tarde, antes das 17h)

Partida Segunda-feira, 1 de Janeiro (de manhã, 11h)

Ocupação Single

Quarto Standard

€ 1095

Quarto Premium

€ 1185

Ocupação dupla

Quarto Standard

€ 1818

Quarto Premium

€ 1908

Reserve 3 noites de estadia |→

Incluído

- Retiro de fim de semana
- Alojamento privado em suite no nosso belo centro de retiros da Serra da Estrela
- 3 refeições equilibradas por dia
- Acesso à nossa piscina exterior aquecida e sauna
- Acesso ao nosso ginásio
- Check-out tardio e almoço

Não incluído

- Custos de transporte (transporte de grupo New Life Portugal disponível para reserva)
- Serviços extra (menu Wellness)

*Gostaria de ficar mais noites connosco para participar neste retiro?
Contacte-nos diretamente aqui*



Informações adicionais

Alojamento

Os participantes do retiro ficarão alojados em quartos privados com casa de banho privativa nas nossas quintas recentemente remodeladas na nossa propriedade da Serra da Estrela, no centro de Portugal. Os quartos são modernos e acolhedores. Os quartos Premium têm terraços e vistas para a montanha e para o vale. Todos os quartos têm uma cama queen-size, casa de banho privativa, chuveiro, candeeiro de leitura, lavatório e aquecimento de piso durante os meses mais frios. São fornecidas toalhas, sabonete, gel de banho, lenços faciais, jarro de água e roupa de cama. Os secadores de cabelo estão disponíveis mediante pedido.

Refeições

Na New Life Portugal servimos três refeições em estilo buffet por dia. Os pratos incluem muitas frutas frescas, legumes e proteínas magras. Tentamos o nosso melhor para atender a uma gama diversificada de preferências alimentares. No entanto, devido à grande variedade de ingredientes utilizados na nossa cozinha, não podemos garantir que todos os nossos pratos sejam isentos de alergénios. Se tiver necessidades especiais, não hesite em contactar-nos para ver como podemos satisfazer melhor as suas necessidades.

Informações de viagem

A nossa morada é: Caminho das Regadas 1, Folgosinho, Gouveia 6290-081, Portugal

Estamos a cerca de 2 horas de carro do Porto, a 3,5 horas de Lisboa e a 4,5 horas de Madrid. O aeroporto mais próximo é o do Porto e a estação de autocarros mais próxima é na cidade de Gouveia, que fica a 30 minutos de carro.

Se tiver alguma dúvida sobre como chegar até nós, a nossa equipa terá todo o prazer em ajudá-lo com as suas questões.

Coisas a trazer

- Roupa informal, confortável e quente, adequada para actividades ao ar livre, meditação e ioga
- Um impermeável, um guarda-chuva e sapatos resistentes para o caso de o tempo estar húmido
- Um fato de banho e chinelos para a piscina e a sauna
- Uma garrafa de água reutilizável
- Quaisquer medicamentos pessoais de que possa necessitar, especialmente se tiver uma receita médica difícil de obter em Portugal (certifique-se de que verifica os regulamentos sobre a introdução de medicamentos prescritos em Portugal)
- Protetor solar e repelente de insectos
- Dinheiro suficiente para o transporte e necessidades básicas (não há multibanco no local)
- Fornecemos tapetes de ioga e almofadas de meditação, mas pode trazer os seus próprios tapetes se assim o desejar
- Para mais informações sobre como viajar ou ficar connosco, consulte a nossa página de Informações Práticas ou entre em contacto com a nossa prestável equipa.

Para mais informações sobre como chegar cá ou ficar hospedado connosco, consulte a nossa página de Informações Práticas ou entre em contacto com a nossa simpática equipa.

Menu de bem-estar

Apetece-lhe fazer uma massagem? Quer aproveitar ao máximo o seu tempo connosco, adicionando sessões extra? As nossas opções personalizadas são ideais se houver alguma área especial em que se queira concentrar ou se quiser incluir mais actividades no seu retiro de bem-estar connosco. Por favor, informe-se sobre o custo e a disponibilidade.

Reserve 3 noites de estadia |→

Adicionar à sua experiência

- Sessões de bem-estar
- Mentoria de Mindfulness
- Movimento consciente
- Sessões de massagem
- Workshops
- Retiros
- Actividades na Natureza
- Excursões e passeios de um dia
- Experiências culturais

Quer ficar mais tempo?

- Sessões de bem-estar
- Mentoria de Mindfulness
- Movimento consciente
- Sessões de massagem
- Workshops
- Retiros
- Actividades na Natureza
- Excursões e passeios de um dia
- Experiências culturais



29 de Dezembro, 2023 A 1 de Janeiro de, 2024

Embark 2024: Um retiro de ano novo para reflexão e expansão.

Como efetuar a reserva

Por favor, reserve utilizando os botões de reserva abaixo para se ligar ao nosso sistema de reservas online. Se tiver alguma dúvida, contacte-nos.

