



# **II JORNADA PARA O INTERIOR**

## **RETIRO DE YOGA NAS MONTANHAS**

**22.03 - 24.03**

**LOCAL: QUINTA DO PRADO, VILA FLOR. PROPRIEDADE ACUSHLA**

# O Retiro

Entre as montanhas de Portugal está localizada a Golden House, com 300 hectares de natureza e um ambiente acolhedor.

O retiro oferece aulas de yoga, oficinas, alimentação saudável, meditação, terapias e bom convívio.



# Quem somos

Meu nome é Laissa Saldanha, brasileira e profundamente apaixonada por partilhar a filosofia de vida que descobri através do yoga. Professora de vinyasa yoga e yin yoga onde encontrei o caminho do meio, o equilíbrio e a intuição que reside em cada um de nos. Profissional do desporto e praticante. Mal posso esperar para nos conectarmos e crescermos juntos ao longo deste retiro de yoga. Namaste.



Sou a Luany de Castro, brasileira, mãe do benji, professora e estudante de yoga. Há alguns anos percorrendo esta jornada de autoconhecimento, descobri a Ayurveda, terapias e diversas ferramentas de cura. Também sou personal trainer com foco no movimento consciente, Pilates e recuperação. Que este encontro seja mágico e de muito aprendizado para todos.



To Geadas, Gestor e nas horas vagas bom de cozinha, afinal cresceu em uma família de cozinheiros, encontrou na alimentação mais saudável um estilo de vida, e elabora comidas “plant based” para a nossa alegria. Pai do benji e praticante de yoga com a professora e companheira Luany.



# Cronograma

## SEXTA

- ▶ 18:00. CHEGADA
- ▶ 19:30. JANTAR
- ▶ 21:00. CERIMONIA DE ABERTURA

## SABADO

- ▶ 08:00. CLASSE DE VINYASA FLOW - COM LUANY
- ▶ 09:30. PEQUENO ALMOCO
- ▶ 11:00. TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO
- ▶ 13:00. ALMOÇO
- ▶ 15:00. CAMINHADA EM SILENCIO
- ▶ 16:00. OFICINA BANHOS E AROMATERAPIA



▶ **17:00. SUNSET DJ SET + ECSTATIC DANCE**

▶ **19:30. JANTAR**

▶ **21:00. CINEMA**

## **DOMINGO**

▶ **08:00. YIN YANG FLOW - COM LAISSA**

▶ **09:30. PEQUENO ALMOÇO**

▶ **11:00. HARMONIZANDO À ENERGIA: CRISTAIS E YOGA**

▶ **13:00. ALMOÇO**

▶ **14:00. PARTILHA E ENCERRAMENTO**



# Valores

- ▶ 280,00€ por pessoa  
(quarto compartilhado)
- ▶ 500€ Suite para casal  
(preço do quarto)
- ▶ 450,00€ Suite individual



# Reservas

## E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

► **40% DO VALOR NO ATO NA INSCRIÇÃO, O RESTANTE ATÉ UMA SEMANA ANTES DO EVENTO**

► **DEPOSITO BANCÁRIO PARA:**

**Luany de Castro Silveira**

**CONTA: 0174695716230**

**IBAN:**

**PT50003501740069571623057**

**BIC SWIFT: CGDIPTPL**

**MBWAY: 937.508.332**

► **ENVIAR COMPROVANTE DE PAGAMENTO PARA O EMAIL: [luanydecastroyoga@gmail.com](mailto:luanydecastroyoga@gmail.com) ou para o WhatsApp: 937508332 (Receberá um email de confirmação da reserva)**

► **EM CASO DE CANCELAMENTO SOMENTE SERÁ POSSÍVEL REEMBOLSO DE 40% DO VALOR TOTAL COM ATÉ 20 DIAS DE ANTECEDENCIA AO EVENTO**



Retiro de Yoga  
nas Montanhas

