

*Conexão Corpo & Alma*  
**Retiro de Yoga & Dança**

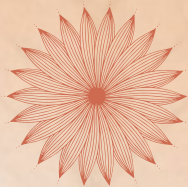
18 – 20 NOVEMBRO 2023



SÍTIO SARAMANDALA – SP



É com muita alegria que anunciamos a primeira edição do Retiro - Corpo & Alma, um retiro voltado ao desenvolvimento do Ser, unindo a sabedoria do Yoga e a arte da dança, como caminhos para o autoconhecimento.



Este retiro irá te convidar a perceber que a vida pode ser mais leve e inspiradora, mostrando que através da conexão com a natureza, da arte e do exercício de práticas ancestrais, podemos alcançar uma vida equilibrada.



# Local



O Sítio Saramandala é um centro de sustentabilidade e desenvolvimento do Ser, localizado em Sarapuí, a cerca de 2h30 da capital de SP. Rodeado de natureza e estruturas encantadoras, o Sítio é um local onde se aplica os conceitos da Permacultura, ideal para vivências e Retiros. A maioria das vivências acontecerá na maior Geodésica do Sítio, o Salão Pérola. Além disso, o espaço conta com acomodações bioconstruídas, um lindo refeitório, áreas verdes e área de camping, com espaço de fogueira.

# Condução



## Matteus de Andrade

Matteus é instrutor e praticante de Yoga há 12 anos, iniciado na Ananda Marga. Estudou vários instrumentos musicais ao longo de sua vida e a música como prática terapêutica e espiritual. Guiará as práticas de Yoga, o Sound Healing e os Kiirtans.

## Rebecca Junge

Rebecca é formada em Artes Expressivas/Dança Educação pelo Instituto Tamalpa na Alemanha e também é professora do método Dance Ability. Estuda e pratica Yôga há cerca de 11 anos. Irá guiar as vivências de Dança e dará apoio às aulas de Yoga.



## Ricardo Vernalha

Ricardo é músico e compositor. Praticante de Yoga e professor em formação, tendo Pedro Kupfer como Acharya. Estudante de Vedanta e Sânscrito, irá apoiar as aulas de Yoga e estará à frente da Jornada Sonora.

## Camila Bollella

Camila é eco-chef, facilitadora de práticas desintoxicantes e temazcaleira. Traz como ponto marcante em seu trabalho a percepção do corpo físico como templo. Estudante de Vedanta e Sânscrito pelo Instituto Vishva Vidya e Yoga com Pedro Kupfer. Irá guiar a nutrição e apoiar as aulas de Yoga, Dança e Kiirtans.



# Yoga & Meditação

Yoga é uma cultura milenar que nasceu no seio das civilizações védicas. Os yogis desenvolveram uma série de práticas, posturas físicas, mantras, técnicas respiratórias e de meditação. Assim como uma série de técnicas de purificação e de despertar dos corpos físico, emocional e espiritual. O Yoga nos ensina o caminho de volta a casa, de volta à essência.

Teremos aulas vigorosas, assim como momentos de introspecção com palestras da filosofia védica - compartilhando formas que nos ajudam a viver uma vida harmoniosa com a sociedade e com nós mesmos. O Yoga promove a conexão com a natureza e acelera nosso aprendizado de vida, cura interna e autodescoberta.



# Dança Criativa

Criamos um espaço onde os corpos se encontram, se apoiam, se equilibram e se entrelaçam. Desafiando a gravidade, exploramos a sensação de peso e leveza, de tensão e relaxamento. Esse movimento nos lembra da importância do toque humano, da comunicação não verbal e da conexão profunda entre as pessoas. É uma dança que nos convida a explorar nossa criatividade, nossa espontaneidade e nossa capacidade de adaptar-se ao desconhecido.



# Kiirtans & Cacau

Kiirtans são cantos devocionais, que tem raízes antigas em tradições orientais. Envolvem a repetição de cantos sagrados, que beneficiam a mente, facilitam a meditação, promovem a clareza mental e purificam corpo e alma.

A medicina do cacau carrega consigo um poder ancestral de cura e conexão com o divino. Essa bebida aumenta a produção de serotonina, entre outros hormônios ligados à felicidade e ao prazer, nos convidando a sentir o pulsar da terra e a afinar os sentidos ao Chakra do coração. Com ela nos sentimos mais à vontade para nos entregarmos de corpo e alma e vivermos o momento presente.



# Sound Healing



A cura sonora, conhecida como "Sound Healing," é uma terapia antiga que utiliza sons para promover o bem-estar físico, emocional e espiritual. Os praticantes empregam uma variedade de instrumentos musicais e a voz para harmonizar a energia corpo-mente, aliviando o estresse, ansiedade e promovendo a concentração.



As sessões criam uma atmosfera acolhedora e relaxante, onde as vibrações sonoras penetram o corpo, proporcionando paz e alívio. Embora não substitua tratamentos médicos tradicionais, a cura sonora oferece uma abordagem única para o bem-estar e a conexão com o poder transformador da música e do som.





# Soul Dance

Uma jornada sonora,  
através dos ritmos do  
oriente. Um convite para  
soltar o corpo e sacudir a  
poeria.

Com uma playlist que  
promete não deixar  
ninguém no Shavasana.



# Alimentação

Acreditamos numa alimentação baseada na saúde integral do nosso planeta Terra!

Valorizamos os nutrientes que a mãe terra nos fornece e optamos por servir alimentos naturais, livres de químicos e agrotóxicos, que sejam orgânicos, de produtores locais e de preferência agroflorestais!

Restaurando não só a saúde própria, mas também a saúde planetária, das águas e da Terra!

Teremos três refeições diárias à base de plantas.



# Valores de Contribuição



R\$ 660,00 - até dia 06/11

R\$ 720,00 - a partir do dia 07/11

\* Incluso todas as vivências, alimentação e acomodação em camping.

Quartos: valores a parte - consultar disponibilidade

Vagas limitadas. Para garantir sua vaga neste encontro, pedimos que preencha o formulário de inscrição, CLICANDO no link a seguir:

FICHA



# Contatos



YOGASHAEVASHALA@GMAIL.COM



REBECCA - (19) 98887 2099

**Todos, iniciantes e praticantes experientes, são bem-vindos.**

“Estamos com sede de nos conhecer.  
Queremos saber quem somos. Queremos tirar  
o véu.”

