



*AcroYoga*  
ANDREZA GOMIDE

# RETIRO DE ACROYOGA JOANÓPOLIS

05/04 à 07/04

O Bosque

# A IMPORTÂNCIA DE SE RETIRAR

Um retiro é como uma pausa revitalizante para a mente, o corpo e o espírito. É um refúgio dedicado a se desconectar do mundo frenético lá fora, permitindo-se mergulhar profundamente em práticas que nutrem a alma.

Os retiros de Acroyoga são espaços sagrados, onde se encontram pessoas em busca de paz interior, movimento consciente e introspecção.

A natureza muitas vezes é parte integrante desse cenário, oferecendo um ambiente propício para a prática, seja vistas deslumbrantes, som calmante do mar ou a tranquilidade de florestas exuberantes. A conexão com a natureza enriquece ainda mais a experiência, nutrindo não apenas o corpo, mas também a alma.

É um convite para desacelerar, ouvir a si mesmo, reconectar-se com sua essência e descobrir um estado de paz e harmonia que muitas vezes se perde no ritmo acelerado da vida moderna.

Vamos juntos nos retirar?





## O RETIRO

Será um fim de semana com Yoga, Acroyoga, Caminhada pela natureza e Meditação.

E além disso esse Retiro será muito especial e por dois motivos:

- Primeiro - Será Retiro de Formação da Turma de Acroyoga 2023!





## O RETIRO

- Segundo - Teremos um momento muito especial na Horta do Sr. Oscar. Faremos um passeio pela sua horta de ervas medicinais onde todos poderão escolher as ervas para o preparo do chá da tarde!





## DEPOIMENTO

**“Nas franjas da Mantiqueira, nos verdes da mata nativa e das águas das cachoeiras descobri “O Bosque”.**

**Foi um encontro com o Deus Natureza. E começou então uma nova etapa da minha vida.**

**O ar limpo, a conversa diária com os pássaros falantes, as ervas medicinais e os chás da cura me revelam a cada dia uma nova página, um novo Oscar.**

**E surge então a descoberta da Botânica e da vida vegetal silenciosa e inteligente , misteriosa e encantadora. E cada dia meu olhar vai descobrindo coisas novas e minha alma vai ficando mais rica e iluminada!!”**

**SR. OSCAR**

# YOGA E ACROYOGA



Acroyoga é uma prática muito interessante, pois em meio a uma diversão vamos nos conhecendo. Aprendemos a lidar com nossos medos, aprendemos sobre confiar, passar segurança para o outro, empatia, união, cooperativismo, apoio. Aprendemos a vibrar com a conquista do outro. Além disso, ganhamos alongamento, mobilidade e força.

Além disso faremos prática de yoga, meditação e respiração guiadas para trazermos calma e paz ao coração.

Completando com a prática de acroyoga que potencializa a confiança, cuidado e a conexão com o outro. Fiquem tranquilos, pois as práticas serão acolhedoras e adaptadas para que todos possam se divertir.





## O BOSQUE

**Um lugar lindo, acolhedor, com uma infraestrutura ideal para uma hospedagem confortável, integrada com a natureza e para nossas práticas de yoga e Acroyoga!**

**Dentro da mata, as trilhas acompanham os riachos e traçam caminhos que levam aos espaços de hospedagem.**

**Escadas de terra e madeira conduzem a recantos iluminados construindo espaços para reflexão. A Natureza preservada e o ar leve colorido de borboletas que sobrevoam a cachoeira oferecem cenários ideais para a realização de retiros e oficinas temáticas.**



# PROGRAMAÇÃO

## Sexta-feira (05/04):

- Chegada a partir das
- 15:00
- 19:30 - Jantar

## Sábado (06/04)

### Manhã

- 7:00 - Prática de Yoga
- 8:15 - Café da manhã
- 9:30 - Prática de AcroYoga
- 11:30 às 13h - Tempo livre
- 13:00 Almoço

### Tarde

- 15:00 - Prática de AcroYoga
- 16:30 - Lanche da Tarde -  
Conversa sobre Ervas Medicinais
- 19:00 - Jantar
- 20:00 - Kirtan de Cerimônia de  
Encerramento

## Domingo (07/04)

### Manhã

- 7:00 - Prática de Yoga
- 8:15 - Café da manhã
- 9:30 - Prática  
de Acroyoga
- 11:30 às 13:00 - Tempo  
livre
- 13:00 - Almoço

### Tarde

- Livre





# INVESTIMENTO

## ALOJAMENTO

R\$ 1.871,00\*\*

\*\*Parcelado em até 12x no  
cartão com 100 reais de taxa

## CHALÉS

R\$ 2.186,00\*\*

\*\*Parcelado em até 12x no  
cartão com 100 reais de taxa

**RESTAM APENAS 8 VAGAS**

**Importante: Para reservar sua vaga é necessário fazer um PIX de 30% do valor e parcelar o restante!**

O que está incluso no valor: Práticas de Yoga, Meditação, Acroyoga, todas as Refeições e Hospedagem .  
Além disso, teremos presentes especiais dos nossos parceiros: Track&field (@tfsportsoficial) , @granollada (a melhor granola do Universo), @mandacaru\_saboaria (cosméticos naturais, livres de parabenos e feitos com amor) e @crochet\_terapia (presentes lindos feitos com muito carinho).

# CONDUÇÃO DO RETIRO



**ANDREZA GOMIDE**

**Professora de Yoga e  
Acroyoga que vai  
conduzir as práticas de  
Yoga, Meditação e  
Acroyoga.**





**Dúvidas ou Informações (19) 98181-6488**