



RETIRO DE OUTONO 2019 AZOREAN GUARANI

PROGRAMA

31 de Outubro à 3 de Novembro
Quinta da Meia Eira, Ilha do Faial

Quinta – 31 de Outubro:

19h - Chegada à Quinta da Meia Eira
Briefing de Boas-Vindas
19h30 – Apresentação do Retiro
Dinâmica de Grupo 1: O Descanso da Guerreira
20h30 - Jantar
21h45 - Ritual do Silêncio: Gratidão + Detox com Sais de Epsom
22h15 – Recolhimento

Sexta – 1 de Outubro:

8h15 - Bebida Detox: Água de Limão
8h30 - Yoga & Meditação
9h30 - Pequeno-Almoço (quebra do silêncio)
10h30 - Oficina 1: Desligadas do Corpo, Desligadas de Nós: Os Efeitos Secundários da Medicação
12h30 - Refeição do Meio-Dia
14h30 – Consultas Individuais/Workshops Holísticos
16h50 – Roda de Chá
17h – Dinâmica de Grupo 2: O Templo da Guerreira
18h45 - Kaoshikii
19h - Tempo Livre (higiene, leituras, conversas, passeios, telefonemas, etc.)
20h - Jantar
21h45 - Ritual do Silêncio: Gratidão + Detox com Sais de Epsom
22h15 – Recolhimento

Sábado – 2 de Outubro:

8h15 - Bebida Detox: Água de Limão
8h30 - Yoga & Meditação

9h30 - Pequeno-Almoço (quebra do silêncio)
10h30 - Oficina 2: Reencontro com a Origem: O que o Ciclo Menstrual Diz Sobre Nós
12h30 - Refeição do Meio-Dia
14h30 – Consultas Individuais/Workshops Holísticos
16h50 – Roda de Chá
17h – Dinâmica de Grupo 3: Viagem à Caverna
18h45 - Kaoshikii
19h - Tempo Livre (higiene, leituras, conversas, passeios, telefonemas, etc.)
20h - Jantar
21h45 - Ritual do Silêncio: Gratidão + Detox com Sais de Epsom
22h15 – Recolhimento

Domingo – 3 de Outubro

8h15 - Bebida Detox: Água de Limão
8h30 - Yoga & Meditação
9h30 - Pequeno-Almoço (quebra do silêncio)
10h30 - Oficina 3: A Maior Especialista na Minha Saúde Sou Eu: Doenças Femininas Mais Comuns e Cura Através de Tratamentos Naturais
12h30 - Dinâmica de Grupo 4: A Jornada da Heroína
14h00 - Saída da Quinta da Meia Eira

ESTAMOS À TUA ESPERA!