



RETIRO YOGA, AYURVEDA E SAÚDE em Aracaju - SE

Do 14 ao 16 de dezembro 2023



BEM-VINDO

YOGA YŪNI Ihes dá as boas-vindas a esse retiro no nordeste brasileiro. Queremos compartilhar com vocês o nosso conhecimento, nossa experiência, nosso método de trabalho e nosso amor pelo Yoga, pela Ayurveda e por essa terra de paisagens deslumbrantes e energia vibrante.

Aracaju - Brasil



NOSSOS PROFESSORES

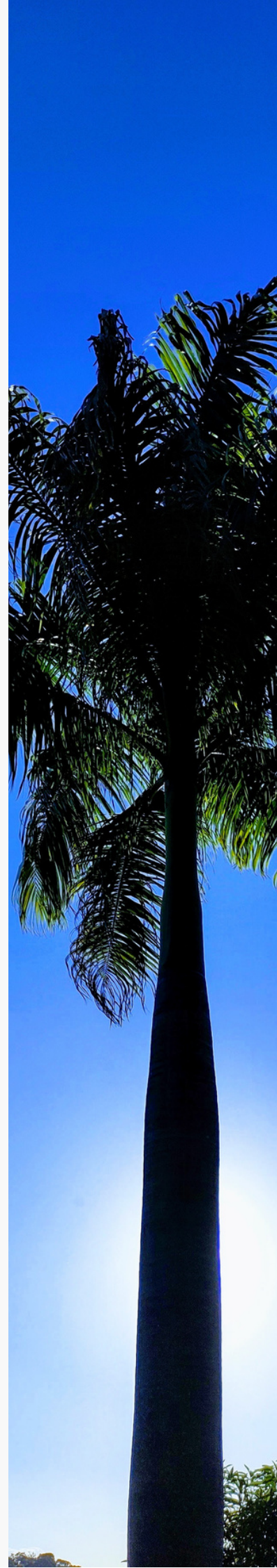


JULIA DA ESCÓSSIA & ANDRÉ BORIN

Julia e André moram em Montreal, Canadá, há 11 anos, onde fundaram o Yoga Yūni Montreal, com duas escolas de Yoga e Ayurveda nesta cidade. Eles são afiliados à Federação Internacional de Yoga e à Yoga Alliance International na Índia e na Europa.

O método de ensino combina as escolas Satyananda Yoga e Iyengar Yoga, Medicina Ayurvédica, Yoga Terapia e Meditação. Aliado ao que há de mais recente nas ciências da saúde integrativa e à longa experiência dos professores, esse método proporcionará a vocês uma experiência de retiro única.

O objetivo é oferecer um momento de aprofundamento, criatividade e serenidade, permitindo uma melhor conexão consigo mesmo, com seu corpo e com a natureza, por meio de um ensino certificado, coerente e acessível a todos.





LOCAL

O retiro acontecerá no Espaço Yūni, do Sítio Casa de Pedra, em São Cristóvão, Brasil. Trata-se de uma área de reflorestamento repleta de árvores no bioma Mata Atlântica, adequado para trilhas e caminhadas. Possui um lago de águas límpidas ideal para um banho refrescante e uma grande variedade de frutas.

O Espaço Yūni, criado por Maurício Mangueira e Liliana da Escóssia, foi concebido para realizar e acolher eventos focados na partilha de experiências e saberes.





INFORMAÇÕES

INCLUSO:

Acomodação dupla em dormitório com mosquiteiro
2 cafés da manhã, 2 almoços e 2 jantares ayurvédicos (vegetarianos)
Frutas, água de coco e sucos disponíveis
Vivências, Oficinas e Práticas de Yoga e Ayurveda

NÃO INCLUSO :

Traslado do Aeroporto de Aracaju ao Sítio Casa de Pedra
(22km - transporte via aplicativo disponível facilmente)
Transporte de avião ou ônibus até Aracaju
Equipamentos de Yoga*
Estadia extra, antes ou depois do retiro



*São necessários para as práticas: 1 tapete de yoga e 2 cobertas grossas



REFEIÇÕES REGIONAIS

Refeições orgânicas com produtos locais e orientação Ayurvédica

Nossa equipe será liderada pela terapeuta Ayurveda Julia da Escossia, que irá preparar refeições durante o retiro. Além disso, Liliana e Mauricio, nossos anfitriões, ajudarão na preparação de comidas, lanches e sucos naturais.

As refeições serão vegetarianas (com opção vegana) e seguirão os princípios da medicina Ayurveda.

Valorizamos produtos regionais, ricos em cores e sabores.
Uma experiência culinária única!



Julia da Escossia
Chef Ayurveda



Liliana da Escócia
Anfitriã



Mauricio Mangueira
Anfitrião



PROGRAMA

YOGA, AYURVEDA, SAÚDE



Início: Quinta-feira, 14 de dezembro de 2023

Término: Sábado, 16 de dezembro de 2023

PRIMEIRO DIA

14 de dezembro (quinta) - Conectar com a natureza

- 15h - 19h - Chegada ao Sítio Casa de Pedra (possibilidade de chegar antes)
- Acolhimento (com pequeno lanche) e conhecimento dos espaços
- Tempo livre para caminhadas, banho no lago, alongamentos e práticas leves
- 19h30- Jantar Ayurvédico
- 20h30 - Prática de Pranayama, Yoga restaurativa e Yoga Nidra



SEGUNDO E TERCEIRO DIA

15 de dezembro (sexta) - Explorar e Ativar

- 7h30 às 9h - Dinacharya - Ritual matinal ayurvédico
Auto-massagem, meditação e Introdução ao Yoga
- 9h15 - Café da manhã ayurvédico
- 10h30 às 12h30 - Ayurveda e Saúde Integrativa: introdução
- 13h30 - Almoço ayurvédico
- Tempo livre (redes disponíveis e muitas árvores para pendurá-las)
- 16h às 18h - Mahasadhana - Grande Prática do pôr-do-sol
- 18h30 - Jantar ayurvédico
- 20h Satsang com fogueira e cantos



16 de dezembro (sábado) - Fazer coletivo

- 7h30 às 9h - Mahasadhana matinal de Yoga em jejum
- 9h15 - Café da manhã ayurvédico
- 10h30 - Oficina de cozinha ayurvédica (produção coletiva)
- 13h - Almoço ayurvédico
- 15h30 - Ritual de encerramento do retiro com Kirtan





INVESTIMENTO

diárias + vivências + refeições:

R\$1400,00 à vista

ou

3 parcelas de R\$ 535,00

(última parcela a ser paga antes do início do retiro)

Pagamento via Pix à borin.araujo@gmail.com

Apenas 10 vagas disponíveis!





Inscrição

Para garantir sua vaga, é necessário preencher o formulário que será enviado por e-mail ou por whatsapp e efetuar o primeiro pagamento

CONTATO:

YOGAYUNIMONTREAL@GMAIL.COM

+1 514-404-8095 

WWW.YOGAYUNI.COM

