



Rest, Restore and Renew

3 A 5 DE DEZEMBRO

COM MARIA JOÃO RODRIGUES E OLGA PRADA

A experiência que te oferecemos

Vem encontrar um espaço para lá da agitação do teu dia-a-dia. Aqui o tempo fica suspenso na Serra e dá lugar à fruição do momento presente. Vais deliciar-te com cada cor, som, textura e aroma. Convidamos-te a fazer uma viagem onde restabeleces o corpo, serenias a mente e abraças a tua essência.

Estes três dias vão ser dedicados inteiramente a ti.

Vamos partilhar contigo práticas, que feitas regularmente, podem mudar a tua vida. São ferramentas simples que te vão ajudar a mudar de um estado de stress para um estado de maior calma e vão te ajudar a iniciar uma relação mais saudável com a tua mente e o teu corpo.

Os dias vão ser a um ritmo tranquilo, poderás ter tempo livre para ti e desfrutar do ambiente acolhedor do Cooking & Nature - The Nest e se te apetecer usar os Banhos D'aire (por marcação antecipada). As refeições serão de base vegetariana, saudáveis e leves para que toda a tua experiência seja de conexão e vitalidade.

O que podes esperar de nós

Duas amigas, que se juntam para levar o melhor de si até ao teu coração. Neste retiro vais ter oportunidade de praticar:

- ♥ Banho de Floresta - Shirin Yoku
- ♥ Técnicas de respiração consciente
- ♥ Meditação guiada e ativa
- ♥ Exercícios de contemplação,
- ♥ Ilustração
- ♥ Journaling
- ♥ Consciência Mindfulness

- ♥ Massagem de Libertação Miofascial
- ♥ Exercícios de ativação do Nervo Vago
- ♥ Exercícios de Regulação do Sistema Nervoso

Onde te vamos receber

Cooking and Nature – The Nest | Alvados, Porto de Mós

Que dias deves reservar na tua agenda

3, 4 e 5 de dezembro

Na sexta-feira, dia 3 de dezembro, começamos as atividades às 21h. Poderás fazer o check-in a partir das 15h, se quiseres saborear calmamente a tua chegada e explorar o ambiente mágico que envolve o retiro.

No domingo, dia 5 de dezembro, as atividades terminam às 16h30. Assim, podes tranquilamente voltar para o teu lar completamente revigorado e conectado.

O retiro inclui

Para além de toda a experiência de práticas que cuidadosamente e com muito amor preparamos para ti:

- ♥ 2 noites em quarto duplo
- ♥ 2 pequenos-almoços
- ♥ 3 refeições vegetarianas (2 almoços, 1 jantar)
- ♥ Kit Caderno+Lápis+Carta Inteligência da Alma

Preço

Quarto duplo (necessária inscrição simultânea das duas pessoas):

290€/pessoa - early bird (até 22 de novembro)

310€/pessoa - 22 novembro até 28 de novembro

Quarto individual: taxa extra de 100€

Inscrições

Para inscrições e/ou mais informações contacta-nos: info@cookinghotel.com

Quem Somos

Maria

Maria João é fundadora e Diretora Técnica no Estúdio Ahimsa Pilates e Yoga, em Matosinhos.

Com mais de 20 anos de experiência em movimento, estudou e certificou-se em várias áreas, destacando-se o Pilates e o Yoga.

Com grande interesse em Saúde e Bem-Estar, gosta de estudar diferentes campos. Em 2005 certificou-se em Terapia Sacro Craniana e Libertação Somato Emocional com o Upledger Institute (EUA), em 2014/2015 certificou-se em Health Coaching (IIN - EUA), especializando-se em Gut Health. Estuda com regularidade nutrição e é autodidata em processos de fermentação.

Em 2019 faz o curso de Guias de Banhos de Floresta com o Therapy Forest Institute, atual Forest Therapy Hub. Atualmente estuda processos de regulação do Sistema Nervoso Autônomo, Nervo Vago e Stress Management com o Narm Institute (EUA).

No seu trabalho, combina movimento consciente, técnicas de respiração, exercícios de ativação e regulação do sistema nervoso, meditação, hábitos de vida/alimentação saudável e conexão com a natureza para apoiar os processos restauradores individuais de cada pessoa...



Olga

Quem sou? Para ser sincera ainda não sei bem! Tenho certamente a bagagem de Urbanista que levo na viagem da Meditação e do Mindfulness, mas sinto que por vezes ainda estou à procura de adereços para vestir esta personagem. Sou sonhadora, otimista, crente na bondade do Ser Humano e no poder do Amor. Sou também a mentora do projeto caracolga, que iniciei em janeiro de 2019, símbolo de um ser em transformação, como eu me sinto.

Como é que uma urbanista envereda pelos trilhos da Meditação e do Mindfulness? Desde que tenho consciência de mim, o bem-estar do Ser Humano e a sua relação harmoniosa com o ecossistema são fatores que me motivam. E assim, do Urbanismo ao Mindfulness foi um saltinho.

Uma mudança que surgiu em primeira instância por via da minha saúde e que rapidamente se tornou a minha forma de viver. Em 2017/2018 formei-me em Educação Mindfulness, na Escola de Desenvolvimento Transpessoal, formação que despertou em mim a vontade de saber mais sobre Meditação Transpessoal, área na qual me formei em 2019/2020, na mesma escola. Com o trabalho que fui desenvolvendo com os grupos semanais foi crescendo o meu interesse pela psicossomática, tendo feito uma formação em 2021, na



Escola Internacional de Psicossomática e Biodinâmica.
Atualmente trabalho com uma comunidade terapêutica, dou formação a professores na área de Educação Mindfulness, acompanho grupos de adultos em sessões de Meditação e Mindfulness semanais, dinamizo intervenções de Mindfulness em contexto escolar, componho uma rúbrica numa rádio local – Respiro, logo existo - e um Podcast com o mesmo tema, realizo atividades pontuais para crianças e famílias apelando às experiências sensoriais e escrevo num Blog partilhando algumas das minhas reflexões e práticas.