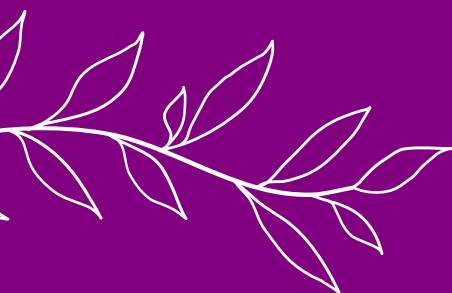




# Retiro Viver em Grupo

Nossa metodologia há mais de 40 anos



nazaré  
uniluz



# Quem somos:



Fundada em 1982, Nazaré Uniluz é um centro de aprendizagem contínua que se faz por intermédio de estudos e atividades práticas e sutis, tacitamente diversificadas e orientadas para o autoconhecimento, num contexto de liberdade, singularidade e interesse pelo bem comum.



Desde a sua criação, o campus de Nazaré Uniluz se coloca à disposição de qualquer pessoa vivendo um momento existencial que pede por uma pausa silenciosa e um aprofundamento meditativo no âmago da própria Alma, e oferece o apoio grupal para viver isso diretamente e sem intermediários, no campo infinito e luminoso de sua própria consciência.

## Somos norteados por Princípios:



cuidado amoroso



meditação



comunicação sustentável



partilha



simplicidade



cuidado com a natureza



serviço altruísta



liderança grupal



atenção plena



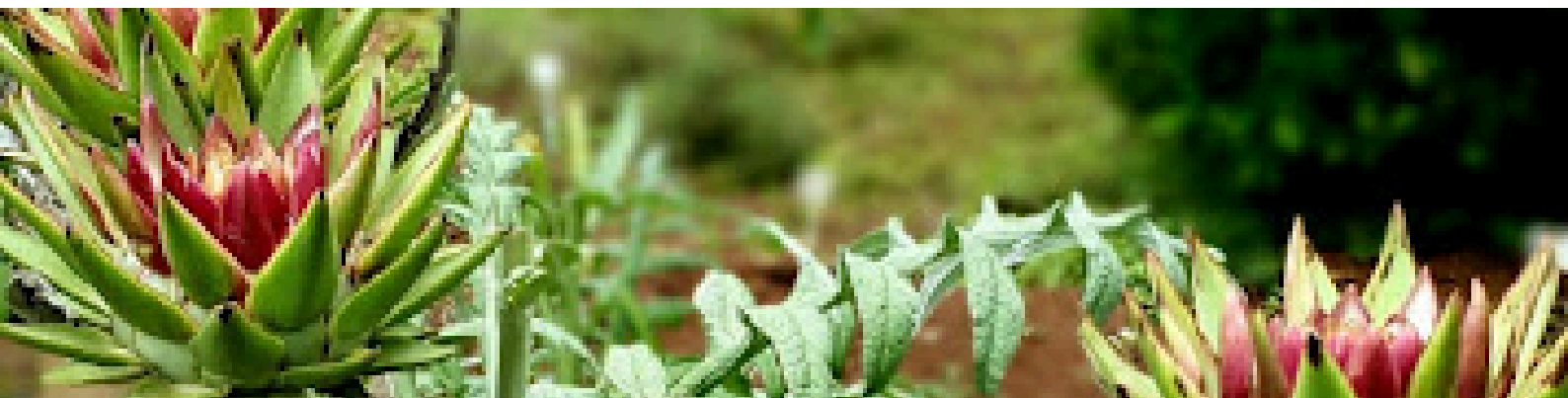
ritmo



silêncio



ordem cerimonial



## A beleza do Encontro

Ao longo de décadas, Nazaré Uniluz vem atraindo pessoas de todo o Brasil e de diversas partes do mundo, seja como residentes, voluntários ou participantes de vivências e cursos – todos a serviço de um mundo melhor e que buscam o encontro com sua real essência.





## Nosso campus oferece:



- Retiros Viver em Grupo durante a semana (segunda à quinta) e finais de semana (sexta à domingo) - consulte a agenda;
- Hospedagem completa: quarto individual, alimentação completa ovolactovegetariana, com opções veganas e sem glúten (4 refeições diárias);
- A programação conta com períodos de práticas de meditação, silêncio e convivência grupal.
- Vários espaços além das salas de aulas: sala de meditação, labirinto meditativo, centro comunitário, roda de fogueira, biblioteca, padaria, horta orgânica com vista para represa, jardins, fauna e flora abundante, trilha na mata e sala de artes;



**Viver em Grupo - a dimensão de ser e estar inteiros, em boa vontade, serviço e comunhão espiritual, alinhados com nossa essência criadora, receptiva, alegre e sábia.**



## Como é a experiência do retiro viver em grupo?

Neste Retiro você terá a oportunidade de vivenciar o ritmo de atividades da vida em comunidade de Nazaré Uniluz. Diariamente realizamos três meditações coletivas, cultivamos períodos de silêncio, temos momentos de estudos de autoconhecimento, práticas corporais e artísticas, e nos dedicamos ao Serviço Altruísta - trabalhamos conscientemente no preparo dos alimentos, cultivo da horta, jardim de ervas medicinais, limpeza e organização dos ambientes, entre outros. Conheça a seguir algumas das atividades que serão vivenciadas:

Ampliamos nossa visão do mundo ao compartilharmos atividades simples de sustentação do campus – no preparo do alimento, na limpeza dos ambientes, na manutenção, nos plantios e na meditação, resgatando o sagrado em cada espaço, cada objeto, cada ser.



Viver em Grupo é uma contínua oportunidade de perceber a importância, a contribuição e o compromisso de cada um de nós com a qualidade de vida que criamos na Terra, em harmonia com os tons do Universo.



### **silêncio, atenção plena e meditação:**

Através da prática de 3 meditações diárias em silêncio (07h00, 12h00 e 19h00) e também do exercício do nobre silêncio (cessamos o uso da fala e de ruídos das 22h00 às 08h00 do dia seguinte), experimentamos a quietude da mente no qual a atenção se concentra na vida interior, mantendo a mente preenchida com o momento presente, no aqui e agora.



## **trabalho: amor em ação**

O trabalho conscientemente realizado é uma oportunidade de manifestar a nossa mais profunda Essência, com amor e alegria. Neste retiro buscamos dar ao trabalho o seu verdadeiro significado: Amor em Ação, que nos cura e vitaliza. Todas as manhãs (das 8h30 às 11h30) nos dedicamos às atividades simples do cotidiano, como o preparo do alimento, limpeza dos ambientes, manutenção, plantios, entre outras.

## **alimentação consciente:**

Realizamos o ato cotidiano de preparar e oferecer o alimento com alegria, reverência, celebração e profunda comunhão com a Vida, através das atividades práticas na cozinha, padaria e copa.



## **ciclos e partilhas:**

A programação conta com momentos de interação com o grupo nos trabalhos e estudos, e outros de quietude e recolhimento, proporcionando equilíbrio, ordem interna e harmonia. As partilhas são momentos grupais de pausa para reflexão e expressão das experiências vivenciadas no campus, aprimorando a escuta e compartilhando percepções.





### **criando com a natureza:**

**Em contato com os ciclos da natureza e do Reino vegetal redescobrimos o sentido da cocriação, através das atividades práticas nos jardins, jardim de ervas aromáticas e medicinais e horta orgânica.**

### **práticas corporais e artísticas**

As práticas corporais são um convite para entrarmos em contato com a inteligência do nosso corpo, buscando aprofundar a escuta e cuidar da nossa saúde. Em contato com a expressão artística em atividades como sarau, tecelagem, mandalas, entre outras, podemos despertar e deixar fluir a sensibilidade, a intuição e a criatividade.



### **aspecto de comunidade:**

**Segundo Trigueirinho Netto, idealizador de Nazaré Centro de Luz – juntamente com um grupo fundador, “a Comunidade” de Nazaré Uniluz é o grupo todo: os membros residentes e os não residentes, não importa onde morem, porque trata-se de um grupo interligado de Almas.**





nazaré  
uniluz

## Inscriva-se:



**CONTATOS:**

11 998 267 847

E-mail: [secretaria@nazareuniluz.org.br](mailto:secretaria@nazareuniluz.org.br)

---

Clique no ícone para acessar os canais:



[www.nazareuniluz.org.br](http://www.nazareuniluz.org.br)