

Jornada Interior - Imersão de 21 dias

A arte de Ser e Pertencer



nazaré
uniluz

nazareuniluz.org.br

Quem somos:

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.



nazaré
uniluz

nazareuniluz.org.br

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



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:



- Formação imersiva: o contexto ideal para sua jornada de autotransformação;
- Hospedagem completa: quarto individual, alimentação completa ovolactovegetariana, com opções veganas e sem glúten (4 refeições diárias);
- A programação do curso intercala 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 e trilha na mata;



Jornada Interior - Imersão de 21 dias

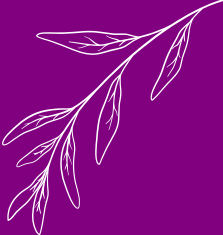
A arte de Ser e Pertencer

O que é:

É possível Ser sem deixar de Pertencer?

Desde muito cedo, aprendemos a inibir nossa autenticidade com medo de não pertencer — como uma forma de nos proteger. Com o tempo, esse mecanismo pode se tornar um bloqueio, afastando-nos da verdade que habita em nós, como refletiu o filósofo Krishnamurti - “Não é um sinal de saúde estar bem adaptado a uma sociedade doente”.

Uma Jornada Interior é um retiro imersivo de 21 dias em Nazaré Uniluz, em meio a uma natureza exuberante, destinado a pessoas que desejam reconectar-se com seu propósito, cultivar vínculos autênticos e experimentar uma forma de viver mais alinhada com o que é essencial.



“Para ser grande, sê inteiro: nada teu exagera ou exclui. Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes. Assim em cada lago a lua toda brilha, porque alta vive”.

Fernando Pessoa



É um tempo e um espaço para quem quer silenciar por dentro, desacelerar por fora e mergulhar em si mesmo(a) com apoio de uma comunidade viva, diversa e cuidadosa.

Esta é uma oportunidade de vivenciar a metodologia que Nazaré Uniluz promove há mais de 4 décadas, que apoia e fortalece uma cultura pela paz no planeta.



Metodologia Viver em Grupo

Em Nazaré Uniluz somos convidados a nos reconectar com princípios que nutrem a nossa existência e a construir relações e vínculos que vivificam e cuidam desses princípios. É uma escola da vida, onde aprendemos com o cotidiano: lavando a louça, cozinhando juntos, rastelando folhas ou simplesmente ouvindo com atenção. Cada gesto, cada encontro, é uma oportunidade de reconexão com o sagrado. Inspirada na visão do InterSer, de Thich Nhat Hanh, esta jornada convida à consciência de que tudo está interligado — não somos seres isolados, mas expressões de uma grande rede viva. Essa percepção dissolve a ilusão da separação e nos reconecta ao todo da existência, abrindo espaço para uma vivência mais compassiva, sensível e integrada com tudo o que é.

Ao longo dos anos, o ritmo acelerado da vida moderna nos desconectou do silêncio e do espaço interior. Vivemos excessivamente voltados para fora — em ação, em busca, em resposta. A sabedoria exige equilíbrio, e a prática da quietude e do recolhimento não é um luxo, mas uma necessidade vital. Retirar-se não significa fugir da vida, e sim mergulhar nela com mais presença, escuta e clareza.

A Jornada Interior é esse convite aberto à quietude. Uma pausa ativa e criativa, onde é possível silenciar a mente, liberar o coração, encontrar nova inspiração, ampliar perspectivas e reencontrar o Ser. Você sente que está na hora de se reconectar com o seu propósito, cultivar vínculos autênticos e experimentar uma forma de viver mais alinhada com o que é essencial?

A **Jornada Interior** é um retiro imersivo de 21 dias em Nazaré Uniluz, onde a natureza, o silêncio e a presença consciente te convidam a viver com mais verdade, propósito e pertencimento. Um tempo para parar, respirar e lembrar quem você é. Sua jornada começa agora.

Para quê:

A Jornada Interior oferece o contexto propício para àqueles que estão em busca de:

- Iniciar ou aprofundar um percurso de autoconhecimento
- Vivenciar a vida em uma comunidade intencional e plural
- Desenvolver práticas de presença, escuta e serviço
- Criar novos hábitos com base em uma rotina saudável para o corpo, mente, emoções e espírito
- Desenvolver uma relação mais verdadeira consigo mesmo(a)
- Reencantar-se pela vida por meio da simplicidade
- Aprofundar sua prática de auto-observação e escuta
- Cultivar relações mais empáticas, solidárias e autênticas
- Restabelecer contato com a natureza e com os ciclos vitais
- Reconhecer e fortalecer potenciais internos
- Participar de uma cultura que promove a paz e o cuidado coletivo



Destinado a pessoas que desejam reconectar-se com seu propósito, cultivar vínculos autênticos e experimentar uma forma de viver mais alinhada com o que é essencial.

Atividades e temas:

A vivência é estruturada em três ciclos de 7 dias, que favorecem uma experiência gradual, integrada e transformadora. Nestes 21 dias imersos em Nazaré Uniluz teremos a oportunidade de olhar para dentro e reconhecer, desenvolver e amadurecer uma relação mais verdadeira com nosso ser.

Os temas a seguir foram cuidadosamente preparados como base para a vivência, mas podem ser ajustados de forma orgânica, conforme as necessidades que emergirem no grupo ao longo do percurso:

- Metodologia Viver em Grupo: Momento de despertar do autoconhecimento e do significado de Servir através da experiência nas diversas salas de aula do campus.
- Momentos de pausa e contemplação.
- Roda de partilha com Sônia Café, cofundadora de Nazaré Uniluz
- Práticas artísticas como caminho espiritual (mandalas livres, pintura na natureza, geometria sagrada, dança circular, etc.)
- Rodas de partilha terapêutica
- Estudos de autoconhecimento baseados nos 12 princípios
- Prática de Meditação (duas vezes ao dia)
- Práticas de Yoga (terça, quarta, quinta, sexta e sábado)
- Caminhadas na natureza
- Conexão com os 5 Elementos (Terra, Água, Fogo, Ar e Éter)
- Passeio de stand-up no lago: incluso duas horas de passeio de stand-up
- Espaço Cura: incluso dois atendimentos terapêuticos individuais com terapeutas da rede de Nazaré Uniluz*

Temos terapias variadas tais como:

Massagens diversas
Constelação Familiar
Maha Lila
Reiki
Astrologia
Tarot
Terapia Aquática
Yogaterapia
Reset Quântico

Indicado para todas as pessoas que sentem o chamado para uma pausa consciente. A participação requer uma entrevista prévia com as coordenadoras do programa.

Nossa Equipe

Contamos com uma Equipe de excelência:



Sônia Café



Rita Cruz



Ana Claudia



Sônia Café Graduada em Letras pela UFBA, é uma estudiosa da literatura mundial, voltada para a pesquisa da consciência. Escritora, tem vários livros publicados, entre eles “Meditando com os Anjos” e “O Livro das Atitudes”. Em 1982, foi membro do grupo que fundou Nazaré, participou da criação de Nazaré Universidade da Luz. Hoje, é membro do Conselho de Anciãos, associada e educadora/docente no campus.

Rita Cruz Facilitadora com nove anos de experiência em desenvolvimento humano. Terapeuta comunitária, graduanda em Psicologia, mestre em Ciências Holísticas, pós-graduada em Pedagogia da Cooperação, praticante de CNV, de Compassionate Inquiry e de técnicas de resgate da autoestima. Foi residente em Nazaré Uniluz, onde hoje integra o Conselho Diretor. É terapeuta comunitária no Instituto Sophia Vercelli.

Ana Claudia Paiva Pós-graduada em Psicologia Analítica com Ênfase em Mitologia, Artes e Contos. Formada no Método MARI® Practitioner - Mandalas Terapêuticas (Mandala assessment Research Instrument) e especialização em Cores aplicadas ao Método Mari®, formada em Mandalas Terapêuticas pelo Método CEIMAS-SP, com mais de 9 anos de experiência em grupos, atendimentos individuais. Facilita workshops, formações.

Indicado para todas as pessoas que sentem o chamado para uma pausa consciente. A participação requer uma entrevista prévia com as coordenadoras do programa.

Inscriva-se:

Após o preenchimento do formulário de pré-inscrição, nossa equipe entrará em contato para agendar a entrevista. Indicado para todas as pessoas que sentem o chamado para uma pausa consciente.

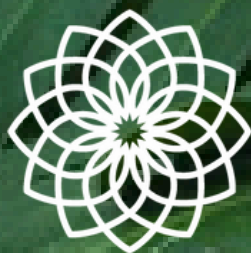


CONTATOS:

11 96473-2851

E-mail: secretaria@nazareuniluz.org.br

Clique no ícone para acessar os canais:



**nazaré
uniluz**

www.nazareuniluz.org.br