

Retiro de Yôga Amor Incondicional

Um retiro de Yôga para habitar o corpo com amor incondicional bem lá fundo do Ser; ouvindo sua verdade interior, contemplando a união entre o manifesto e a centelha divina.

Vivências com técnicas de respirações (pránáyámas); movimentos internos e externos (ásanas); descontrações (yôganidras); presença ativa em concentração, meditação e absorção/iluminação (Samyama: Dharana-Dhyana-Samadhi); dança circular, labirinto e ritual do fogo.

**SEXTA, 13 DE NOVEMBRO A
DOMINGO, 15 DE NOVEMBRO |
NAZARÉ UNILUZ**



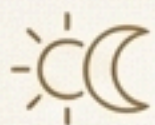
A Bússola do Nosso Encontro

Esta não é apenas uma sequência de atividades. É uma jornada desenhada para alinhar sua mente racional com sua experiência sensorial. Cada prática física tem uma contraparte neurológica e emocional.



O Contêiner da Experiência

A arquitetura de Nazaré Uniluz e a floresta ao redor não são apenas o cenário, mas a própria tecnologia do retiro. O design circular das salas espelha o movimento de volta ao centro.



O Ritmo Natural

Acordar com o sol (06h), recolher-se no silêncio absoluto (22h).



A Geometria da Presença

Práticas em roda para dissolver hierarquias e promover a escuta.



O Silêncio Terapêutico

Mais do que ausência de som, o silêncio é a tela onde a mente se expressa.

A Matriz da Nutrição e Presença



1

A Horta (Origem)

Alimentos vivos cultivados na terra que pisamos.



2

A Preparação (Cuidado)

Comida ovolactovegetariana feita com intenção e presença.



3

O Desjejum (Silêncio)

O café da manhã é sempre realizado em nobre silêncio, uma continuação direta da meditação matinal.

Sexta-feira: O Ancoramento

O primeiro dia é dedicado à desaceleração. A Dança Circular harmoniza o grupo no mesmo ritmo antes de entrarmos no contêiner do silêncio noturno.

14h às 18h30: Check in

19h00 às 19h20: Meditação Geral

19h20 às 20h00: Jantar

20h30 às 21h00: Equipe Uniluz

21h00 às 22h00: Dança Circular

22h00: Recolhimento e silêncio



Sábado (Manhã): Despertar e Neurociência

Ativação
(Simpático)

06h às 6h50:
Prática de Yôga:
Surya Namaskar

07h00:
Meditação Geral

Restauração
(Parassimpático)

07h20 às 08h00:
Desjejum em silêncio

8h às 10h:
Vivência o poder do
agora: Pránáyámas -
Ásanas e emoções

10h00 às 10h30:
Intervalo (fruta e chá)

10h30 às 11h50:
Neurociência I:
Pránáyámas e ásanas
desafiadores

12h00 às 12h20:
Meditação Geral

12h20 às 13h10:
Almoço



Sábado (Tarde): O Labirinto do Tempo

Lado Esquerdo (Passado):
O Labirinto do Ontem
(Ressentimentos)

Centro (O Agora):
Yôga e Cartografia Existencial
Fenomenológica (O Chakra do Coração)

Lado Direito (Futuro):
O Labirinto do Amanhã
(Expectativas)



14h00 às 16h30: Vivência:
Yôga e Cartografia Existencial
Fenomenológica.



16h30 às 17h00:
Chá da tarde



17h00 às 18h00: Vivendo o poder do
agora no labirinto do ontem e do amanhã
pelo chakra do coração.

Sábado (Noite): O Fogo Transmutador

Após mapear nossos ressentimentos e expectativas, usamos o elemento do fogo como tecnologia de liberação. Uma noite dedicada à transmutação e à entrega total ao silêncio que se segue.

18h00 às 18h50: Tempo para banho e purificação física

19h00 às 19h20: Meditação Geral

19h20 às 20h00: Jantar

20h00 às 22h00: Prática do Ritual do fogo

22h00: Recolhimento absoluto e silêncio profundo



Domingo (Manhã): Da Pele pra Dentro



06h00 às 06h50:
Surya Namaskar



07h00: Meditação Geral



07h20 às 08h00: Desjejum



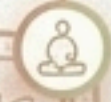
08h00 às 10h00: Prática de
Yôga: Ouvindo o corpo da
pele pra dentro



10h00 às 10h30: Intervalo



10h30 às 11h50: Neurociência
II e Yôganidra Especial



12h00 às 12h20: Meditação



12h20 às 13h10: Almoço

Camada Externa:
Ásanas e a escultura do corpo físico.

Segunda Camada:
Neurociência do Corpo II
e Pránáyâmas.

Terceira Camada:
Yôganidra Especial
(O relaxamento profundo).



O Núcleo:
Espiritualidade
(ação de graças, perdão,
alegria, aceitação, fluxo
da vida)

Domingo (Tarde): Corpos Sutis e o Retorno

O momento de levar a mandala interna para o mundo exterior. A última vivência trabalha as camadas energéticas invisíveis antes da nossa despedida do contêiner físico.



14h00 às 16h30:
Prática de Yôga e
corpos sutis

16h30 às 17h00:
Chá da tarde
(Comunhão final)

17h00:
Check-out e
despedida

O Desenho da Nossa Transformação

Cada minuto do cronograma foi desenhado para criar coerência entre coração, mente e biologia.

	Corpo (Ação)	Mente (Integração)	Espírito (Silêncio)
Sistema Simpático (Despertar)	Surya Namaskar Ásanas Desafiadores	Cartografia Existencial Expectativas	Dança Circular Ação de Graças
Sistema Parassimpático (Restaurar)	Yôganidra Especial Corpos Sutis	Neurociência do Corpo O Poder do Agora	Meditações Gerais Ritual do Fogo Alimentação Consciente

Áurea Cristina

Instrutora de Yôga, Bióloga, Mestre em Educação

Romildo Penha

Instrutor de Yôga, Historiador, Filósofo,
Pedagogo e Mestre em Educação

Investimento

Até 31 de maio: 6x de R\$ 268,12

A partir de junho 6x de R\$ 298,12

