



Retiro Despertar do Feminino

Despertar do Feminino é um retiro que tem como propósito oferecer ferramentas para o autoconhecimento da mulher, proporcionando a ativação do poder interno e da consciência do seu papel num mundo em permanente transformação. O retiro é realizado com uma extensa programação interativa, relaxante e prazerosa que inclui **danças circulares sagradas, vivências na natureza, prática de yoga, workshop e alimentação natural gourmet.**

O retiro “Despertar do Feminino” foi pensado para proporcionar momentos inesquecíveis de **imersão interior e resgate do poder feminino** às mulheres buscadoras que desejam expandir para uma nova consciência. As vivências serão conduzidas por profissionais holísticos, constam de atividades terapêuticas e saudáveis que contribuem para o despertar da essência de ser mulher com foco, ação e realização. O cenário escolhido é a cidade de Brotas, conhecida nacionalmente como a capital do turismo de aventura e um paraíso natural onde predominam cachoeiras de águas cristalinas localizadas numa das serras mais exuberantes do Estado de São Paulo.



O **relax mental e emocional** é priorizado, portanto, a estadia será na *Pousada das Nascentes* que oferece aos hóspedes espaços intimistas, aconchegantes e apartamentos com banheiras, ofurôs e decoração tematizada. A **alimentação será**

desintoxicante e muito saborosa, preparada com ingredientes naturais.

Algumas vivências vão acontecer na natureza e o roteiro de atividades ministradas por instrutoras e terapeutas foi exclusivamente pensado para conduzir ao autoconhecimento, relaxamento, conscientização e descoberta de facetas e poderes do feminino que podem estar escondidos no turbilhão de emoções diárias.



“Quando a mulher passa a enxergar em si sua verdadeira essência, percebe a grande energia que flui dentro de seu corpo e de sua mente criativa e fértil, muda sua consciência e confiança no seu papel no mundo, seja para o que for”, concluem as facilitadoras do Poderes do Feminino”.

Instrutoras:

Alessandra Junqueira: Terapeuta em Análise Bionérgica, Respiração do Resnascimento, Vedanta, Tethahealing, Massagem Ayurvédica , Consciência Corporal

Ariel (Dharam Tej Kaur): Professora de Yoga pela escola Rishikesh Yog Peeth-Índia, massoterapeuta ayurvédica, Guardiã de Círculo de Mulheres, em Formação de Kundalini Yoga e estudante de Vedanta.

Renata Cordeiro: Terapia de Som com Taças Tibetanas, método Peter Hess Institut, Coaching - Sociedade Brasileira de Coaching, Alimentação Saudável, em formação Hata Yoga pela Yogaterapia.

Sol: Focalizadora de Danças Circulares Sagradas, Instrutora de Hatha Yoga, Terapeuta Menstrual, Reikiana, Radiestesista, Tecedora de Mandalas, Arquiteta e Urbanista, Estudante de Astrologia Védica.





Quando: 15, 16 e 17 de junho (sexta à noite, sábado e término domingo após o almoço)

Onde: Brotas - Pousada das Nascentes

Para informações e inscrições:

Whatsapp: 19 9 91221129 comunicacao.co@gmail.com com Renata

Investimento: 3 vezes de R\$250,00 (Total R\$ 750,00) ou R\$ 690,00 à vista.

Pode ser parcelado com cheque ser pago no cartão de crédito e também através de depósitos, cujo último feito até a véspera do curso.

Conta para depósito bancário:

Banco Bradesco

Agência 2431 7

Conta Corrente 0045574 1

Renata Cordeiro da Silva

CPF 191.736.028-25

Para inscrição, por favor enviar o comprovante de depósito das parcelas para:

Whats: 19 99122 1129

Cardápio Proposto:

(Sujeito a pequenas alterações)

OBS: Tudo os preparos são livres de ingredientes de origem animal (veganos), sem lactose, sem glúten*. Todas as opções doces são feitas sem adição de açúcar. Algum ingrediente poderá ser alterado de acordo com a disponibilidade na hora da compra.

Sexta (15/06) "Coquetel" de boas-vindas a noite

- Palitinhos salgados de linhaça (desidratado)
- Crackers desidratadas
- "Torrinhas" de legumes (cenoura, abobrinha...) com "ricota" crua e viva

- Palitinhos de banana (desidratado)
- Docinhos com damasco (sem adição de açúcar)
- Sucos
- Chá

Sábado (16/06) Café da manhã

- Suco verde
- Chá
- Salada de frutas
- Palitinhos salgados de linhaça (desidratado)
- “Queijo” vegetal de girassol (fermentado e desidratado)
- Pão de beijo (versão vegana do pão de queijo)
- Mingau de chia

Almoço

- Salada de folhas verdes
- Salada de lentilha rosa germinada com cenoura, tomate e hortelã
- Arroz integral
- Moqueca de banana da terra com palmito (amornada)
- Farofa de coco
- Amornado de legumes
- Suco
- Chá
- Sobremesa: “bolo” gelado de cacau (estilo brownie, sem adição de açúcar)

Jantar

- Sopa de legumes
- Cracker desidratada
- Suco
- Chá
- Sobremesa: mousse de cacau (sem adição de açúcar)

Domingo (17/06) Café da manhã

- Suco verde
- Chá
- Salada de frutas
- Palitinhos salgados de linhaça (desidratado)
- “Queijo” vegetal de girassol (fermentado e desidratado)
- Pão de beijo (versão vegana do pão de queijo)
- “Requeijão” vegano
- Palitinhos desidratados de banana
- Salada de folhas verdes
- Legumes ralados com semente germinada
- Macarrão de abobrinha
- Molho de tomate
- Molho branco
- “Almôndega” desidratada

- Suco
- Chá
- **Sobremesa**: sorvete de banana ou torta de frutas

Cesta com frutas (banana, maçã, laranja) disponível durante todo o retiro