



Paraíso Escondido

21-25
outubro

2020

4Noites RETIRO

SW Alentejo / Costa Vicentina



Berny Serrão



Louise Chardon



Francisco Basílio

Ayurveda ✦ Arteterapia ✦ Nutrição Holística ✦ Yoga & Mindfulness

Envolve-se com a Natureza
numa Guest House estilo eco boutique de luxo.

Participe numa aula de Culinária Holística Ayurveda com Francisco,
Arte com a Berny e Yoga com a Louise.

Desfrute de uma caminhada silenciosa ao topo da falésia, ao longo da
costa natural intocada no interior alentejano e assista ao pôr do sol.




REINICIE RECARREGUE REVITALISE

Objetivos do nosso retiro

- ▶ Desligue e divirta-se.
- ▶ Viver em harmonia com a natureza para alcançar objetivos pessoais.
- ▶ Exercícios físicos diários, incluindo yoga.
- ▶ Auto desenvolvimento.
- ▶ Desenvolver a criatividade como uma forma de inteligência e de auto-cura.
- ▶ Entender os princípios ayurvédicos e como os 5 elementos primordiais nos influenciam, como podemos brincar com eles para uma vida nutrida e equilibrada.
- ▶ Desenvolver habilidades culinárias para uma alimentação saudável e sustentável com alegria.

Um dia típico no retiro ...

Horários podem ser ajustados

- 8:00 am Aula de Yoga 
- 9:30 am Pequeno Almoço 
- 11:30 am Caminhada ao topo da falésia e visita à praia
- 2:30 pm Almoço
- 4:00 pm Workshop de Arteterapia
Ayurvedic
Masterclass de Culinária
- 8:00 pm Jantar
- 9:30 pm Meditação à noite 

Reserve já

Para mais informação

Por favor contate-nos via e-mail: info@paraisoescondido.pt

- ☎ +351 912 470 206
- ✉ info@paraisoescondido.pt
- 🌐 www.paraisoescondido.pt

Ayurveda ✦ Arteterapia ✦ Nutrição Holística ✦ Yoga & Mindfulness



Berny Serrão

Arte Workshops com Berny Serrão

Berny Serrão nasceu em Moçambique com nacionalidade portuguesa, com uma vasta experiência multicultural por viver em Moçambique, África do Sul, Inglaterra, Cingapura e Portugal. Estes países incríveis e diversificados proporcionaram a Berny uma ampla gama de influências únicas que ajudaram a inspirar e criar tudo o que ela faz com paixão, talento e estilo. Berny estudou Design Gráfico na África do Sul e depois trabalhou em algumas das agências de publicidade mais criativas do mundo. Depois disso, Berny abriu sua própria consultora criativa, nas áreas de design de interiores, desenvolvimento pessoal, pintura e cerâmica.

Berny acredita que os workshops são o melhor remédio para quem deseja abandonar o medo do fracasso através do uso da arte.

Desfrutar o momento e deixar-se ir pelo uso das cores, tonalidades, formas e padrões pode ser divertido, alegre, libertador, e surpreendentemente terapêutico.

Uma atividade com beleza para libertar o stress da vida cotidiana e alimentar a sua alma.



Louise Chardon

Aulas diárias de Yoga com Louise Chardon

A abordagem de Louise Chardon ao Yoga (tradição Iyengar) é global e progressiva: um convite para viajar pelas muitas camadas da presença e revelar o potencial transformador dentro de nós mesmos. Através dessa abordagem sensível, melhoramos a nossa condição física, suavizando as articulações, tonificando os músculos e equilibrando os sistemas corporais, mas também melhoramos nossa auto confiança e vitalidade.

O desejo de Louise é ir além de uma abordagem performativa das posturas de yoga (asanas) e tocar o corpo subtil através da vibração da presença, e transmitir que a vida está inserida no yoga e o yoga está incorporado na vida.

Depois de uma longa e intensa carreira como bailarina (National Ballet do Canadá, Royal Ballet of Flanders, Batsheva Dance Company, Charleoi-Danses / PlanK), Louise Chardon desenvolveu ainda mais no campo das práticas somáticas, baseadas no crescimento espiritual e na auto-indagação. Por mais de 30 anos, ela dedica a sua vida ao estudo do eu em movimento.

Especializada nas profundas habilidades sensíveis do ser e em como o seu subconsciente se manifesta através da personificação e dos padrões, ela aplica principalmente suas pesquisas à sua arte visual e performativa e a compartilha através de suas abordagens pedagógicas e terapêuticas, que define como Filosofia Incorporada e Fisiologia Energética.

Louise é uma profissional certificada em Body-Mind Centering®.

Ela personifica Chi Kung, Tuina, Terapia Craniossacral Biodinâmica, Feldenkrais, Técnica Alexander, Movimento Autêntico e Yoga (tradição Iyengar) há mais de 20 anos.



Francisco Basílio

Ayurveda Terapeuta e Freelance Chef – Francisco Basílio

Francisco Basílio, nascido e criado em Lisboa, é mais do que apenas um chef.

Ele estudou Psicologia após o liceu e, pelo seu amor pela natureza, arte e comida, decidiu seguir sua paixão pela culinária viajando pelo mundo para aprender novas culturas, paisagens e técnicas gastronómicas. Apesar de ser um chef com formação clássica, Francisco sabia no seu coração que alimentos nutritivos saudáveis poderiam e deveriam tornar-se uma força do bem para ajudar a prevenir doenças e proporcionar um estilo de vida mais equilibrado.

Esse chamado levou-o a viajar para a Índia para um curto período de férias, onde descobriu o Ayurveda. Francisco ficou na Índia por três anos para estudar nutrição ayurvédica na Academia Internacional de Ayurveda, na cidade de Pune. Ele também estudou Nutrição Integrativa na Califórnia, EUA. Aperfeiçoou as suas habilidades culinárias ayurvédicas como chef na Ásia, Rússia, Oriente Médio e Europa. Posteriormente, Francisco tornou-se um dos principais chefs de Ayurveda com sede em Portugal, fornecendo comida vegetariana saudável, nutritiva e deliciosa à base de plantas e com um maravilhoso toque artístico.

Além disso, ele é altamente qualificado para fornecer consultas privadas sobre Ayurveda, onde ensina o mundo mais amplo da Ayurveda.

Reserve e junte-se a nós!

4Noites
RETIRO
SW Alentejo / Costa Vicentina

€225

Pessoa por noite com tudo incluído

- Alojamento, Refeições e Atividades -
Exclui transferes e bebidas alcoólicas.

€265

Noite para 2 pessoas a partilhar um quarto duplo com tudo incluído.

- Alojamento, Refeições e Atividades -
Exclui transferes e bebidas alcoólicas.