

RETIRO DE PÁSCOA

Bem vindo

PROGRAMAÇÃO

DIA 28 QUINTA

16H CHECK IN - AMBIENTAÇÃO E LANCHE

17H APRESENTAÇÃO E BOAS VINDAS

FOGUEIRA SAGRADA

RITUAL DE ABERTURA E INTEGRAÇÃO

19H JANTAR

21H RECOLHIMENTO

DIA 29 SEXTA FEIRA SANTA

6H30 YOGA , MEDITAÇÃO E AUTO MASSAGEM

8H DESJEJUM

9H SAÍDA PARA TRILHA E CACHOEIRA

13H30 ALMOÇO E DESCANSO

15H : INTRODUÇÃO AYURVEDA E ROTINAS DE SAÚDE

17H CHÁ DA TARDE

RITUAL DE PASSAGEM

19H JANTAR

20H RODA DE FOGUEIRA

CONECTANDO COM A ESPIRITUALIDADE

22H RECOLHIMENTO

SABADO 30

7H YOGA E MEDITAÇÃO

8H DESJEJUM

9H VIVENCIA DOS CINCO ELEMENTOS

E RENASCIMENTO

12H30 ALMOÇO E DESCANSO

14H ARTERAPIA : COCRIANDO À VIDA

16H LANCHE

16H30 DINÂMICA DE CONSTELAÇÃO FAMILIAR

RECEBENDO A FORÇA ANCESTRAL

19H CERIMONIA DO CACAU

CELEBRACÃO E RITOS

22H RECOLHIMENTO

DOMINGO 31

6H30 MEDITAÇÃO E YOGA

7H 30 DESJEJUM

9H RODA DE ENCERRAMENTO

10H30 SAIDA PARA CACHOEIRA COUROS / PAPAGAIOS

RETORNO A BRASILIA

Coordenação Adriana Leão Aditi

Psicóloga ,Terapeuta Ayurveda e instrutora de Yoga

Terapeutas convidadas

Adriana Fátima: Psicóloga , Consteladora Sistêmica

Renata Bento :Artista Plástica e Terapeuta corporal



Atenciosamente

ADRIANA LEÃO ADITI

Instituto Estrela Guia