ATLANTIC FOREST YOGA RETREAT

19. – 25. Novembro 2018

Florianópolis / Garopaba SC - Brasil

RETIRO INTERNACIONAL DE YOGA – SINTA A LEVEZA DO SER

A prática diária de Yoga em um ambiente propício e longe da loucura do dia a dia pode mudar sua vida e fazer despertar a sabedoria do seu subconsciente. O alinhamento e o profundo relaxamento de corpo, mente e alma preparam você para sentir a leveza do ser. Na montanha encantada, a energia vibrante da mata atlântica , ajuda você a voltar sua atenção à sua essência.

PACOTE

∞ 6 noites de hospedagem na Montanha Encantada
∞ 3 práticas diárias de Yoga/Pilates
∞ 3 refeições ayurvédicas diárias
∞ 2 passeios para as praias do Rosa e da Ferrugem

Acomodações triplas, duplas ou individuais.

Para conhecer os valores por favor entrar em contato com yoginho@yogaretreatsbrazil.com ou Whatsup 0041794310439.

PROGRAMAÇÃO

07:30 – 8:30 – Pranayama e Meditação
08:30 – 9:30 – Café da Manhã
10:15 – 12:15 – Aula de Yoga
12:30 – 13:30 – Almoço
13:30 – 17:30 – Passeios / Caminhadas / Descanso
17:30 – 18:30 – Pilates
19:00 – 20:00 – Janta

Primeiro dia – Check in 16.00
Último dia – Check out 14.00

yoginho

Centro de Yoga Montanha Encantada

Florianópolis / Garopaba SC – Brasil www.yogaencantada.org

A Montanha Encantada

O centro de yoga Montanha Encantada é um refúgio para o corpo-mente-espírito e ideal para a prática de Yoga, meditação, entre outras. Localizado entre o mar e as montanhas, em uma área com 40 hectares de Mata Atlântica, é possível avistar o mar, lagoas, dunas e montanhas, e onde pode-se sentir a brisa do mar e o calor do sol, desfrutando o contato permanente com a natureza.

Para se inscrever ou esclarecer dúvidas: E yoginho@yogaretreatsbrazil.com Whatsup +41 794310439

MINISTRANTES

Hans Ramos Herrmann pratica Yoga desde 2009 e formou-se em 2012 em Zurique como professor de Yoga com um certificado internacional da Yoga Alliance. Depois disso, assessorou a mesma formação de 2012 a 2014, aprofundando assim os ensinamentos. Para ampliar seus conhecimentos fez diversos cursos em disciplinas diversas como: massoterapia, massagem ayuryoga, meditação vipassana, human movement, yoga nidra e kriya yoga na Índia, Estados Unidos e alpes Suíços. Ministra aulas e workshops em Zurique para grupos de até 40 alunos. Ministra retiros de yoga anualmente desde 2014 na Suíça, Alemanhã, Itália e agora no Brasil.

Nicole Herrmann é natural do Rio de Janeiro e já com 14 anos fez seu primeiro curso em Meditação Transcendental. Durante alguns anos, dedicou-se a esta prática e conheceu também outros tipos de meditação e áreas como Reike, Do-In e Aura-Soma. Formou-se em Biologia pela UFSCar e fez um Mestrado em Zoologia na UFPR, e, durante este tempo estudou e praticou os métodos mencionados acima. Em 2004, começou a praticar e estudar Yoga e, em 2007, devido a uma lesão no quadril, conheceu o método Pilates. Em 2014, antes de se mudar para Zurique, Suíça, fez uma formação no método Pilates e, desde então ministra aulas de Matt Pilates neste país.

PACOTE ADICIONAL

Quer conhecer Floripa ou visitar a ilha novamente? Se você quer aproveitar e tirar logo 2 semanas de férias, nós oferecemos um pacote adicional em uma pousada próxima à praia do Campeche. A pousada possui sua própria linda sala de yoga e oferece aulas diárias gratuitas para os hóspedes.

Lagoa do Peri

Praia Mole

Dunas da Joaquina

Pacote adicional „Best of Floripa“25.11 – 29.11.18

∞ 4 noites em pousada no Campeche com café da manhã
∞ aulas de Yoga na sala exclusiva da pousada
∞ Passeio Lagoa do Peri / Praia Matadeiro
∞ Passeio Praia Mole / Praia Galheta / Barra da Lagoa
∞ Translado Montanha – pousada / pousada – aeroporto

Acomodações triplas, duplas ou individuais.

Para conhecer os valores por favor entrar em contato com yoginho@yogaretreatsbrazil.com ou whatsup 0041794310439.