

RETIRO DE YOGA

As bases essenciais para uma vida de Yoga

com Simão Monteiro

21 a 23 de Outubro

Centro 4 Ventos, Mafra / www.4ventos.org



A proposta deste retiro é expor as bases essenciais ao estudante de Yoga, dando-lhe a estrutura necessária para progredir no caminho do auto-conhecimento. Num ambiente propício ao estudo, prática e reflexão veremos os importantes temas: *Karma Yoga*, a Lei do *Karma*, *Meditação*; *Sādhana catuṣṭayam* (as quatro qualificações) e *Yamas e Niyamas*, os valores do Yoga. Para além dos momentos de estudo teremos as *práticas de Hatha Yoga* para trabalhar e purificar o corpo, respiração e mente e ainda os *Sat Sangas* para conviver e vocalizar *kirtans*.



Sobre o ministrante

Simão Monteiro começou a praticar Yoga em 2001.

Completo a Formação em Yoga com o Prof. Pedro Kupfer.

Aprendeu Yoga e Vedānta com diversos professores, dos quais destaca: Nuno Cabral, Miguel Homem, Pedro Kupfer, Tomás Zorzo, Glória Arieira, Svāmi Dayananda e Svāmi Paramārthānanda.

Ensina Hatha Yoga, de acordo com a Tradição Védica, no CEY - Centro de Estudos de Yoga, Parede.

Programa previsto (sujeito a pequenas alterações)

21 de Outubro, sexta-feira

- 16:00 – **Chegada** ao Centro 4Ventos.
- 16:30 – Boas-vindas aos participantes e **apresentação do encontro**.
- 17:30 – **Prática de Hatha Yoga** com şat karma, āsana, yoganidrā, prānāyāma e meditação.
- 20:00 – Jantar.
- 21:00 – **Satsanga e kirtan**.
- 22:00 – Descanso

22 de Outubro, sábado

- 07:00 – **Prática de Hatha Yoga** com şat karma, āsana, yoganidrā, prānāyāma e meditação.
- 09:30 – Pequeno-almoço.
- 11:00 – Ensino e reflexão: **Karma Yoga e a Lei do Karma**.
- 13:00 – Almoço. Descanso, passeio, convívio, praia...
- 16:00 – Ensino e reflexão: **Meditação na Tradição do Yoga**.
- 18:00 – **Prática de Hatha Yoga** com foco na respiração, no relaxamento e na meditação.
- 20:00 – Jantar.
- 21:00 – **Sat Sanga e kirtan**.
- 22:00 – Descanso.

23 de Outubro, domingo

- 07:00 – **Prática de Hatha Yoga** com şat karma, āsana, yoganidrā, prānāyāma e meditação.
- 09:30 – Pequeno-almoço.
- 11:00 – Ensino e reflexão: **As quatro qualificações** do estudante para o auto-conhecimento.
Os yamas e niyamas, a ética do Yoga.
- 13:00 – Almoço.
- 15:00 – **O dia-a-dia de um yogi**. Dicas e sugestões para a prática e o estudo diários.
- 16:00 – **Sat Sanga de encerramento**, últimas perguntas e conselhos.
- 16.30 – Despedida e saída.

Junte-se a nós neste fim-de-semana de muito Yoga num local especial.

Praticantes de quaisquer tradições são bem-vindos!

Vagas limitadas a 25 participantes!

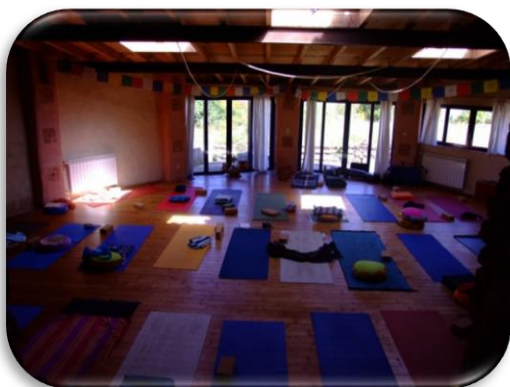
Sobre o Centro 4Ventos



Centro de retiros num vale de reserva ecológica, chamado Casal de São Pedro, em Sobral da Abelheira, perto da tapada de Mafra e a 40 minutos de Lisboa.

O centro **4ventos** é composto por casas saloias recuperadas conscienciosamente e mantendo a traça original dos edifícios recuperados com algumas alterações, as cores de terra integram bem o conjunto na paisagem dando-lhe um ar misto e místico de saloio e árabe, afinal a origem da nossa arquitectura.

www.4ventos.org



Valor do retiro e pagamento:

160 Euros (inclui as práticas, a hospedagem e alimentação vegetariana)

O pagamento poderá ser parcelado da seguinte forma: 80 euros no acto de inscrição e os restantes 80 euros até dia 10 de Outubro.

Os participantes receberão uma sebenta do retiro

Por motivo de organização:

- As inscrições só se efectivam com o pagamento do evento.
- Não serão feitas quaisquer excepções quanto às datas de pagamento.
- Não serão admitidas reservas de lugares.
- Não serão feitos reembolsos dos valores pagos.

Agradecemos a sua compreensão.

Organização: Simão Monteiro

Mais informações e inscrição:

simaoyoga@gmail.com