

RETIRO DE YOGA NA NATUREZA

28-30 NOVEMBRO 2025 - COM ROMY AARDSE

"É com grande alegria que anunciamos o nosso próximo retiro no coração da costa Alentejo. É o lugar a que chamo casa há 5 anos e onde encontrei a minha paz. Apaixonei-me por esta região pela sua autenticidade, pela natureza selvagem e pelas suas tradições. Aqui ainda se vê os locais a extrair cortiça destes belos e antigos sobreiros. Aqui temos as nossas próprias azeitonas, para que todos os anos recebamos azeite fresco da fábrica de azeite local. E não esqueçamos o vinho, produzido a partir das vinhas locais. Aqui passamos os nossos dias ao ar livre, fazendo caminhadas intermináveis em praias desertas, reunindo-nos com a comunidade e passando as nossas noites junto à lareira com castanhas e um bom livro.

A Herdade da Matinha oferece o local ideal para fugir da cidade e mergulhar no interior da costa Alentejana: Alfredo transformou esta antiga quinta num lar longe de casa, um lugar inspirador, cheio de livros, arte e ideias. Demorou alguns anos, mas a Matinha é oficialmente um paraíso ecológico (até ganharam um prémio!), graças ao trabalho árduo da família. A natureza floresce por todo o lado, basta fechar os olhos e ouvir... A Herdade da Matinha é um local que me toca profundamente e espero que também o seja para si.

Este Retiro de Yoga será um fim de semana para revigorar, relaxar e reconectar com o nosso ser interior. A atmosfera tranquila do hotel, os quartos confortáveis e a natureza exuberante são a receita para um relaxamento profundo. Desfrutaremos de yoga duas vezes por dia, caminhadas pelos arredores e comida de alta qualidade preparada pela incrível cozinha da Matinha. Tal como a natureza no Alentejo convida a abrandar, também nós o faremos, e é de todo o coração que vos facilito este fim de semana." ~ Romy



SEXTA - 28 DE NOVEMBRO

18:00 - 20:00: Boas Vindas e Chá
20:30: Jantar
22:00: Conversas junto à fogueira no jardim

SABADO - 29 DE NOVEMBRO

08:30 - 09:00: Meditação
09:00 - 10:00: Aula de Vinyasa-Ashtanga Yoga
10:00: Pequeno Almoço
12:00: Caminhada pela Matinha
14:00: Almoço
Tempo Livre (opção de reservar uma massagem com reserva antecipada)
17:00 - 18:00: Aula de Yin Yang Yoga
20:00: Sauna e Fogueira
20:30: Jantar

DOMINGO - 30 DE NOVEMBRO

08:30 - 09:00: Meditação
09:00 - 10:00: Aula de Vinyasa-Ashtanga Yoga
10:00: Pequeno Almoço
Tempo Livre (opção de reservar uma massagem com reserva antecipada)
15:00: Almoço Ligeiro (sopa e pão)
16:30 - 17:30: Aula de Yin Yoga
18:00: Check-Out e Despedida

VALORES

Programa completo em Quarto Duplo/Partilhado: 395,00 € por pessoa
Programa completo em Quarto Single/Individual: 480,00 € por pessoa
* Todas as aulas de yoga e actividades são guiadas em Inglês

