

Be free to fly

CURA MENTE, CORPO & ALMA



**RETIRO: "LIBERTA-TE PARA O AMOR E
ENCONTRA A FELICIDADE"**

Dias 31 de julho, 1 e 2 de agosto de 2020

QUINTA DA CALMA

A proposta deste retiro vai no sentido de libertares tudo aquilo que não faz parte da tua essência e que te impede de dar e receber amor em pleno.

O que seria a tua vida sem amor? Não há dúvida que seria um vazio existencial constante.

O sentimento de amor, inicia-se no amor próprio, na capacidade de dar e receber amor a si mesmo e na capacidade da pessoa se cuidar, mimar, aceitar, valorizar e respeitar.

Quem não se ama verdadeiramente, não ama o outro. Se sentes medo de não ser amado, de não ser merecedor, significa que a frequência vibracional não está no amor, mas sim, no medo. Se vibras no medo vais obter experiências de acordo com essa vibração e não de acordo com o amor. Para vibrares no amor tens de libertar pensamentos, sentimentos e emoções limitantes.

O amor próprio e a autoestima, caminham lado a lado, estão relacionados com a ideia que criamos de nós mesmos e, com o quanto nos respeitamos como indivíduos.

A autoestima influencia diretamente o teu sucesso ou fracasso. Ter autoconfiança e acreditar em ti mesmo reflete na forma como vês o mundo, como trabalhas e lutas para alcançar os teus objetivos.

Quem tem autoestima confia em si mesmo, vai atrás do que quer com uma atitude positiva e, por acreditar que é capaz, conquista seus objetivos com mais facilidade. Quem tem uma boa autoestima consegue ser mais otimista

frente a adversidades, aceita críticas e valoriza-se como pessoa em todas as áreas da vida.

Quem tem problemas de autoconfiança duvida do seu próprio potencial e, muitas vezes, tem medo de assumir riscos e alcançar grandes feitos.

O modo como te vêes a ti mesmo, afeta diretamente a forma como te expões ao mundo e como as outras pessoas te vêem. Se não dás valor a ti mesmo e se não assumas uma postura de confiança, transmites essa imagem aos outros. Esse tipo de comportamento gera inseguranças, que se refletem na maneira como te relacionas com os demais.

Trabalhar a autoestima e o amor próprio é construir a própria felicidade, é reafirmar a tua personalidade e estabelecer que não deves aceitar nada menos do que aquilo que te faz plenamente feliz.

Se tens dificuldade em manter um bom nível de amor próprio, autoestima, autoconfiança e, se acreditas no amor como um alicerce da vida e como um processo de crescimento evolutivo neste planeta, então este convite é para ti.

(RE)ENCONTRA A LIBERDADE DO TEU SER E PERMITE-TE:

- Silenciar a mente, olhar para dentro de ti, abrir o teu coração e a tua alma;
- Aprender a te amares, aceites, valorizes e respeites a ti próprio;
- Resignificar e libertar padrões negativos de comportamento;
- Aumentar amor próprio, autoestima e autoconfiança;
- Aprender a ter um relacionamento mais saudável e equilibrado contigo, logo com os outros;

- Descobrir de onde vieste, quem és, qual o teu propósito e para onde vais.

Este retiro utiliza práticas que **harmonizam corpo, mente e alma**, ajudam no **processo de cura** e equilibram a **saúde física, mental e espiritual**, tem como objetivo **resgatar a liberdade interior** de cada um, **conetar** com a **essência do criador, encontrar respostas, descobrir o caminho, missão de vida** e **resgatar a melhor versão de ti mesmo**.

Este retiro é direcionado para aquelas pessoas que **acreditam e buscam uma maior espiritualidade**, o amor incondicional. Ser espiritual é ser desperto, consciente do que cada um é, como é, qual o seu propósito e para onde se dirige. Se por acaso te identificas com os objetivos deste retiro, significa que já estás desperto, só precisas de dar o próximo passo – aceites o desafio, entregares-te ao processo, libertares, curares e encontrares-te verdadeiramente.

Promovemos dinâmicas de grupo; meditação guiada; exercícios voltados para o teu eu; caminhadas; momentos de silêncio para te conectares com o teu interior, com a mãe natureza e vibrar na paz, na harmonia, no amor e no bem-estar. Todo o trabalho terapêutico é desenvolvido através de ferramentas de **Psicologia Positiva, Programação Neuro Linguística, Hipnose, Coaching, Bioenergia, Espiritualidade** e união de várias **Terapias Holísticas**.

Num local mágico, inspirador e tranquilo, rodeado pela beleza inesquecível da natureza, completamente afastado do stress do dia a dia, para que possas fazer uma pausa, desligar das rotinas, das preocupações, mergulhares na tua verdadeira essência e viveres uma experiência única de amor no seu estado mais puro.

Nestes dias maravilhosos privilegia-se a alimentação vegetariana, vegan, pois o consumo de alimentos da terra proporciona uma maior conexão contigo e com a mãe natureza.

DÁ UM PRESENTE A TI MESMO E VEM CONNOSCO NESTA VIAGEM QUE MARCARÁ PARA SEMPRE A TUA VIDA.

Traz um amigo e oferecemos-te 10% de desconto.

Traz 2 amigos e o valor de desconto aumenta para 20%.

Traz 3 amigos e oferecemos-te 30% de desconto e assim sucessivamente, quantos mais amigos trouxeres mais descontos usufruirás.

Local do Retiro:

Quinta da Calma

Morada: São Lourenço, 8135-148 Almancil

A 10 minutos de Faro e/ou Loulé.



www.quintadacalma.com



www.facebook.com/quintadacalma

Está incluído neste Retiro:

- **Alojamento de duas noites** - sexta e sábado;
- **Alimentação vegetariana, vegan** - **sexta**: jantar, **sábado**: pequeno almoço, almoço, lanche e jantar, **domingo**: pequeno almoço, almoço e lanche;
- Contacto privilegiado com a mãe natureza;
- **Trabalho Terapêutico** – Psicologia Positiva; PNL; Coaching; Terapias Holísticas; Espiritualidade;
- Material de apoio.

O que levar para o retiro:

- Roupa confortável;
- Casaco quentinho;
- 1 mantinha;
- 1 garrafa de água;
- Chinelos para andar dentro de casa;
- Produtos de higiene;
- Fato de banho, chinelos e toalha de praia;
- Disponibilidade mental e muita motivação interior.

Valor do retiro:

Até dia 15 de julho, 372€.

A partir de 16 de julho, 466€.

Condição de reserva:

Envio do comprovativo de transferência de metade do valor do retiro até ao dia 15 de julho.

Restante pagamento:

Envio do comprovativo de transferência da restante metade do valor, até 24 horas antes do início do evento.

Condições de cancelamento:

Até 15 dias antes do evento - devolução de 50% do valor de reserva.

A menos 15 dias do evento - não há lugar a qualquer devolução.

PROGRAMA

46 horas de conexão com o teu eu interior, expansão da consciência, partilha, cura e vivência única de amor no seu estado mais puro.

Dia 31 de julho - sexta-feira

19.00 horas – Receção e acomodação

20.00 horas – Jantar de convívio

21.30 horas – (Re)Encontro de Almas

Meditação Terapêutica – Fortalecimento progressivo de
tranquilidade, paz e amor

00.30 horas – Recolhimento

Dia 1 de agosto – sábado

07.00 horas – Caminhada

Meditação do silêncio

Ativação dos chakras

08.00 horas – Pequeno almoço

09.00 horas – Olhar para dentro, abrir o coração e a alma

Libertar crenças e paradigmas

Ressignificar acontecimentos

Abandonar padrões de comportamento

Fortalecimento do amor próprio, autoestima, autoconfiança

13.00 horas – Almoço

14.30 horas – Integração do Eu

Ativação vibracional do amor, paz, aceitação, perdão,
gratidão

O amor na relação contigo e com o outro

20.00 horas – Jantar

21.30 horas – Autoestima: descubra-me

O amor que existe em mim

Meditação Terapêutica – Liberta-te para o amor

Dia 2 de agosto – domingo

07.00 horas – Caminhada

Meditação do silêncio

Alinhamento dos chakras

08.00 horas – Pequeno almoço

09.00 horas – Conexão com a essência do criador

Autodescoberta caminho, propósito de vida

Resgate da melhor versão de ti mesmo

13.00 horas – Almoço

14.30 horas – Meditação Terapêutica – Alinhamento com o Criador

18.00 horas – Considerações finais e encerramento do retiro