

Be free to fly

CURA MENTE, CORPO & ALMA



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

**Dias 30, 31 de outubro e 1 de novembro de 2020**

**QUINTA DA ENXARA**

**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 assumes 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 Enxara**

**Morada:** Enxara do Bispo - Mafra Morada: N9-2, km 13, 2665-053, Enxara Do Bispo

A 20 minutos de Lisboa, no leito geográfico da Serra do Socorro, onde se encontram os concelhos de Mafra, Sobral de Monte Agraço e Torres Vedras.



[www.facebook.com/enxara/](http://www.facebook.com/enxara/)

#### **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 13 de outubro, 372€.

A partir de 14 de outubro, 466€.

### Condição de reserva:

Envio do comprovativo de transferência de metade do valor do retiro até ao dia 13 de outubro.

### 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 30 de outubro - 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 31 de outubro – 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: descobre-me

O amor que existe em mim

Meditação Terapêutica – Liberta-te para o amor

### **Dia 1 de novembro – 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