

Retiro ÉDEN ~ de Encontro à Natureza de Ser
12-14 de Outubro 2018, Quinta do Casal do Frade, Aldeia do Meco

(ENGLISH BELOW)

Muitas vezes vivemos uma vida afastados do Ser, focados no Fazer. Sentimo-nos presos às responsabilidades, às obrigações e às tarefas do dia-a-dia, cultivando uma existência desconectada da nossa verdadeira essência.

Este retiro nasce como facilitador de um espaço e tempo para que cada um possa entrar em contato com a sua Natureza e explorar, expressar e manifestar a sua criatividade natural.

O Retiro ÉDEN é um retiro transformacional e medicinal onde através da conexão com o nosso Potencial Divino vamos de encontro à nossa forma natural de Ser.

A descoberta do ÉDEN faz-se individualmente através do silêncio, práticas de meditação, respiração, relaxamento, voz, dança, e movimento autêntico e comunicação autêntica.

A manifestação do Éden surge do encontro entre a expressão pessoal e a expressão colectiva.

*** PARA QUEM É? ***

...Para quem quer reconhecer, desenvolver e expressar a sua natureza divina
...Para quem quer entrar em contato com a sua Ecologia Interna
...Para quem quer aumentar a sua capacidade de improvisação e criação
...Para quem quer melhorar a sua relação com a exposição
...Para mulheres que estão à procura de viver em estado de alinhamento com a sua essência feminina, sem esforço
...Para homens que queiram canalizar a sua energia vital para algo Maior
...Para quem quer aumentar a sua capacidade de Escuta Interna e sintonização com o seu Ser Autêntico
...Para quem quer enriquecer a sua relação com o seu Espírito, saindo do estado contemporâneo de Distração e vivendo uma experiência de Presença (o eterno Agora)
...Para quem queira entrar em estado de abertura ao fluxo da sua Energia Vital e Criativa

*** BENEFÍCIOS ***

...Conexão com o Sentir e os Sentidos
...Ampliação do estado de Consciência e Expressão
...O potencial de se assumir como total Criador da sua Existência, em todas as áreas da sua Vida

...Alinhamento através de Movimento e Dança Autêntica a estados elevados de Consciência

...Alinhar-se com a expressão espontânea e original do seu Ser, e voltar a este alinhamento no dia-a-dia

...Promoção de Comunicação Autêntica

...Sair do Modo Sobrevivência e ativar o modo Presença

*** VAMOS UTILIZAR ***

Práticas de silêncio, de meditação, respiração, relaxamento, voz, dança, movimento autêntico, conexão e consciência corporal, emocional, e energética, danças transe, o contacto com o coração e o sentir, a partilha e a criação.

*** DURAÇÃO ***

O retiro iniciará na noite de sexta-feira dia 12 de outubro e termina no final do dia de domingo dia 14 de outubro.

*** A QUINTA DO CASAL DO FRADE ***

O Retiro ÉDEN terá lugar numa quinta chamada Casal do Frade, que fica na Aldeia do Meco, perto de Sesimbra. É um alojamento ecoturístico que nasceu a pensar em todas as pessoas que gostam do campo, da terra, do mar, das estrelas e de uma vida saudável e equilibrada. Um lugar que combina o conforto e a beleza, a natureza e tranquilidade.

*** O PROGRAMA ***

SEXTA-FEIRA

18:30 - 20:30 - Chegada

20:30 - 21:30 - Jantar

21:30 - 22:00 - Boas vindas ao Éden

SÁBADO

7:30 - 8:30 - Pequeno-Almoço

9:30 - 12:30 - Atividade & Criação

13:00 - 14:30 - Almoço

15:00 - 19:00 - Atividade & Criação

19:00 - 19:30 - Partilha

20:00 - 21:00 - Jantar

21:30 - 22:30 - Jam Criativa

DOMINGO

7:30 - 8:30 - Pequeno-Almoço

9:30 - 12:30 - Atividade & Criação

13:00 - 14:30 - Almoço

15:00 - 19:00 - Atividade & Performance Colaborativa

19:00 - 19:30 - Partilha e celebração

20:00 - Encerramento

*** INSCRIÇÃO, VALORES E PAGAMENTO ***

O valor do retiro é de 150 euros + o valor de alojamento e alimentação.

Todos os pacotes de alojamento e alimentação incluem pequeno almoço, almoço, jantar, fruta e chá todo o dia.

Pacote 1 - Aloj. em Quarto Triplo + Alimentação = 148 euros

Pacote 2 - Aloj. em Quarto Duplo + Alimentação = 156 euros

Pacote 3 - Aloj. em Quarto Individual + Alimentação = 196 euros

Pagamento e Timings

- Até dia 1 de Agosto: o Retiro tem o valor de 150 euros + alojamento e refeições

- A partir de dia 1 de Agosto o valor do retiro corresponde a 170 euros + alojamento e refeições

INSCREVE-TE AQUI --> <https://goo.gl/forms/4NLYOCUd8Y63fwrs2>

Lugares limitados a 12 participantes.

*** SOBRE A MARIANA ***

Sou a Mariana, antropóloga, facilitadora de ÉDEN, mestre reiki, e iniciada Divine Openings, artista, mulher medicina contemporânea e facilitadora de processos individuais e coletivos de conexão consigo mesmo, de bem-estar profundo, de criação a partir do Ser e de celebração da Vida. A base deste trabalho é o despertar do sentir, da consciência maior, da presença plena, e da expressão autêntica de quem somos. Inspiro-me em tradições ancestrais que perduram e na sabedoria do momento presente e que existe em cada um de nós.

Em junho 2017, com Virgílio Beatriz, nasceu / NÓS VOZ /, concertos interativos de mantras e canções medicina originais em português. Faço parte da Companhia Matridança com a Vera Eva Ham, tendo estreado o espetáculo TRANS na terra o céu, em novembro 2017, no Centro Cultural da Malaposta. Sou um dos elementos de Mandala Crew - Cocreative Healing Interactions. Em março 2018, nasce Do Mar para a Terra, uma viagem musical e medicinal que aconteceu tanto em Lisboa como no Porto, inspirada em cerimónias e rituais ancestrais, num encontro entre a partilha e a improvisação, através do canto, do movimento, da palavra e do silêncio.

Se quiseres saber mais sobre a Mariana, sobre o ÉDEN, ou sobre o retiro, contacta: asgmariana@gmail.com

(ENGLISH)

EDEN Retreat ~ Meeting our Natural Form of Being
12-14 October 2018, Quinta do Casal do Frade, Aldeia do Meco

We often live a life away from simply being, focused on the doing. We feel trapped in responsibilities, duties and tasks of everyday life, cultivating an existence disconnected from our true essence.

This retreat is born as a facilitator of a space and time so that each one can get in touch with their Nature and explore, express and manifest their natural creativity.

The EDEN Retreat is a transformational and medicinal retreat where through the connection with our Divine Potential we meet our natural form of being.

The discovery of EDEN is done individually through silence, meditation practices, breathing, relaxation, voice, dance, and authentic movement and communication.

The manifestation of EDEN comes from the encounter between the personal expression and the collective expression.

***** WHO IS IT FOR *****

- ... For those who want to recognize, develop and express their divine nature
- ... For those who want to get in touch with their Internal Ecology
- ... For those who want to increase their capacity for improvisation and creation
- ... For those who want to improve their relationship with exposure
- ... For women who are looking to live in a state of alignment with their feminine essence, effortlessly
- ... For men who want to channel their vital energy into something Greater
- ... For those who want to increase their capacity for Inner Listening and attunement with their Authentic Being
- ... For those who want to enrich their relationship with their Spirit, leaving the contemporary state of Distraction and living an experience of Presence (the eternal Now)
- ... For those who want to open to the flow of their Vital and Creative Energy

***** BENEFITS *****

- ... Connection with Feeling and Senses
- ... Expansion of the state of Consciousness and Expression
- ... The potential of assuming oneself as the total Creator of their Existence, in all areas of their Life
- ... Alignment through Movement and Authentic Dance to high states of

Consciousness

... Align with the spontaneous and original expression of your Being, and return to this alignment in your daily life

... Promotion of Authentic Communication

... Let go of the Survival Mode and activate the Mode of Presence

*** WE WILL USE ***

Practices of silence, meditation, breathing, relaxation, voice, dance, authentic movement, awareness and connection with body, emotions and energy, transe dances, connection with the heart and feelings, heart sharing and creation.

*** DURATION ***

The retreat will begin on the evening of Friday, October 12 and end at the end of Sunday, October 14.

*** LOCATION ***

The ÉDEN Retreat will take place in the ecotourism accommodation Casal do Frade, in Aldeia do Meco, near Sesimbra. It was born thinking of the people who like the countryside, the earth, the sea, the stars and a healthy and balanced life. A place that combines comfort and beauty, nature and tranquility.

*** THE PROGRAM ***

FRIDAY

18:30 - 20:30 - Arrival

20:30 - 21:30 - Dinner

21:30 - 22:00 - Welcome to Eden

SATURDAY

7:30 - 8:30 - Breakfast

9:30 - 12:30. - Activity & Creation

13:00 - 14:30 - Lunch

15:00 - 19:00 - Activity & Creation

19:00 - 19:30 - Heart Sharing

20:00 - 21:00 - Dinner

21:30 - 22:30 - Creative Jam

SUNDAY

7:30 - 8:30 - Breakfast

9:30 - 12:30 - Activity & Creation

13:00 - 14:30 - Lunch

15:00 - 19:00 - Activity & Collaborative Performance

19:00 - 19:30 - Heart Sharing and celebration

20:00 - Closing

*** REGISTRATION, VALUES AND PAYMENT ***

The value of the retreat is 150 euros + the value of accommodation and food.

All lodging and food packages include breakfast, lunch, dinner, fruit and tea all day.

Package 1 - Accommodation in Triple Room + Food = 148 euros

Package 2 - Accommodation in Double Room + Food = 156 euros

Package 3 - Accommodation in Single Room + Food = 196 euros

Payment and Timings

- Until 1st August: the Retreat has the value of 150 euros + accommodation and meals

- From 1st August the value of the retreat is 170 euros + accommodation and meals

BOOK YOUR PLACE HERE --> <https://goo.gl/forms/4NLYOCUd8Y63fwrs2>

Places limited to 12 participants.

*** ABOUT MARIANA ***

I am Mariana, anthropologist, EDEN facilitator, Reiki master, and initiated in Divine Openings, artist, and contemporary medicine woman. I facilitate individual and collective processes of connection with oneself, deep well-being, creation from being and celebration of life. The basis of this work is the awakening of feeling, the greater consciousness, the full presence, and the authentic expression of who we are. I inspire myself in ancestral traditions and the wisdom of the present moment that exists in each one of us.

In June 2017, with Virgílio Beatriz, / NÓS VOZ / was born, interactive concerts of mantras and original medicine songs in Portuguese. I am part of Companhia Matridança with Vera Eva Ham, having performed in the TRANS na terra o céu in November 2017 at Malaposta Cultural Center. I am one of the elements of Mandala Crew - Cocreative Healing Interactions. In March 2018, Do Mar para a Terra was born, a musical and medicinal journey that took place both in Lisbon and in Porto, inspired by ceremonies and ancestral rituals, in a meeting between sharing and improvisation, through song, movement, word and silence.

If you want to know more about Mariana, about EDEN, or about the retreat, contact: asgmariana@gmail.com