

RETIRO

AYURVEDA

E SAÚDE MENTAL PARA MULHERES



Uma imersão no Ayurveda
para te ensinar a cuidar
melhor de si mesma!

Com as terapeutas ayurvédicas Marina Lourenço e
Sahaja Renata, **especialistas em saúde da mulher.**

8, 9 E 10 DE NOVEMBRO
UBATUBA, SP

INFORMAÇÕES:
+ 55 11 99533-9801

NESSE FIM-DE-SEMANA, VOCÊ:

- APRENDERÁ FERRAMENTAS DE AUTOCUIDADO PODEROSAS, PARA MANTER A SAÚDE DA SUA MENTE E O EQUILÍBRIO EMOCIONAL;
- SE LEMBRARÁ DA IMPORTÂNCIA DE DESCANSAR. E DESCANSARÁ!
- RECEBERÁ MASSAGENS E OUTROS PROCEDIMENTOS DA MEDICINA AYURVÉDICA PARA RESETAR A SUA MENTE.
- ENCONTRARÁ OUTRAS MULHERES TÃO INCRÍVEIS QUANTO VOCÊ!

@sahajarenata

AYURVEDA

EM BOA COMPANHIA!
CONHEÇA AS **FACILITADORAS**

@sahajarenata

AYURVEDA

MARINA LOURENÇO

Terapeuta Ayurvédica com especialidade em Clínica e Saúde da Mulher e da Criança e Psicologia Yoga e Ayurveda. Professora de Hatha Yoga e Instrutora de Raja Yoga. Idealizadora e coordenadora da clínica Arte Om Yoga e Ayurveda, em Piracicaba (SP).



@sahajarenata

AYURVEDA

SAHAJA RENATA

É Terapeuta Ayurveda formada pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya. Estuda essas ciências desde 2004 e segue se aprimorando com professores no Brasil e na Índia. Especializou-se em panchakarma, doenças do intestino e saúde da mulher, com professores em Pune (Índia), onde esteve diversas vezes. É iniciada em meditação pela indiana Amma (Mata Amritanandamayi Devi) e, pelo menos uma vez por ano, viaja pelo mundo para encontrá-la. É também thetahealer e praticante de Barras de Access e outras ferramentas mágicas.



RETIRO

AYURVEDA

E SAÚDE MENTAL PARA **MULHERES**

8, 9 E 10 DE NOVEMBRO
UBATUBA, SP

DESCRIÇÃO DO RETIRO:

Este retiro foi cuidadosamente planejado para mulheres que desejam mergulhar no olhar do Ayurveda sobre a saúde mental. Em um mundo onde a saúde mental é frequentemente tratada com remédios de tarja preta, queremos mostrar como o Ayurveda oferece um caminho natural e profundo para o cuidado mental e emocional.



O QUE ESPERAR:

- Hospedagem: Capacidade para 6 pessoas, com opções de quartos individuais, duplos ou triplos.
 - Valor sem hospedagem: R\$ 1200,00
 - Quartos compartilhados: R\$ 1500,00
 - Quarto individual: R\$ 1800,00
-
- Alimentação: Inclui café da manhã, almoço e jantar, todos com uma dieta vegetariana, equilibrada e preparada com amor.

PROGRAMAÇÃO:

- Descanso e contemplação do nascer e pôr do sol na praia
- Palestras sobre como o Ayurveda vê e trata a saúde mental da mulher
- Sessões guiadas de meditação e yoga
- Dois procedimentos ayurvédicos especialmente escolhidos para promover a saúde mental



CONDIÇÕES DE PAGAMENTO:

- Desconto Especial: 10% de desconto para pagamentos integrais até 30 de setembro.
- Parcelamento: Pagamento via Pix (preferencialmente) ou cartão (com taxas), com opção de parcelamento em até 3x.

Este retiro é uma oportunidade única de reconectar-se com seu corpo, mente e espírito, através dos conhecimentos milenares do Ayurveda, guiado por duas profissionais com mais de 10 anos de experiência.

VENHA VIVER ESSA EXPERIÊNCIA
TRANSFORMADORA! 

@sahajarenata

AYURVEDA

CONDIÇÕES ESPECIAIS
DE PAGAMENTO ATÉ 30 DE SETEMBRO.

PEÇA TODAS AS INFORMAÇÕES AQUI:
+ 55 11 99533-9801.

Cuidar de você é um
ATO REVOLUCIONÁRIO!