

 SACCHARUM

# Retiro de Ashtanga Yoga



27.11 - 01.12  
2024

PARCEIRO



# Yoga, bem-estar e sustentabilidade na Calheta

Envolto numa pequena baía natural, o Saccharum é um design resort de 5 estrelas situado a cerca de 25 minutos de carro do Funchal, mesmo em frente ao mar. O hotel foi projetado para ter um impacto mínimo na paisagem e oferece vistas deslumbrantes sobre o Oceano Atlântico e das colinas circundantes.

À decoração sofisticada, inspirada no engenho de cana-de-açúcar que existia no local, juntámos o nosso compromisso para com a sustentabilidade. Valorizamos produtos locais e frescos nos nossos menus, utilizamos vegetais da horta do Chef e oferecemos pratos mais verdes e sazonais, aproveitando integralmente cada ingrediente.

O Saccharum Spa apresenta-lhe um vasto conjunto de tratamentos holísticos baseados na ancestral medicina tradicional Ayurvédica. Esta é uma experiência sensorial única, sob o tema da cana-de-açúcar e com uma atmosfera relaxante.

## Conecte-se com o seu corpo e alma

Revitalize-se num retiro de yoga pensado para acalmar a mente e fortalecer o corpo. Aprenda sobre a prática de Ashtanga Yoga em profundidade, desde as posturas até à sua filosofia. As manhãs começam com uma prática revigorante, seguidas de workshops e atividades que incentivam o bem-estar e o crescimento pessoal durante a tarde. Viva dias de pura tranquilidade e bem-estar, num ambiente que promove a paz interior e o rejuvenescimento.

## **DIA 1**

Círculo de abertura (talk + perguntas e respostas), música e bebida de boas-vindas

Almoço

Visita guiada ao hotel (opcional)

Yoga Talk e lanche

Aula de introdução ao Ashtanga Vinyasa Yoga: A prática interna

Jantar

## **DIA 2**

Pranayama (opcional)

Aula guiada de Ashtanga Yoga (série primária)

Brunch

Yoga Nidra (opcional)

Atividade ou tempo livre

Acro Yoga

Yoga Talk e lanche

Atividade ou tempo livre

Jantar

Meditação Vipassana (silêncio)

## **DIA 3**

Pranayama (opcional)

Ashtanga Yoga, estilo Mysore

Brunch

Yoga Nidra (opcional)

Atividade ou tempo livre

Dragon Vinyasa

Yoga Talk e lanche

Atividade ou tempo livre

Jantar

Canto de mantras ao redor da fogueira (opcional)

## **DIA 4**

Pranayama (opcional)

Ashtanga Yoga, estilo Mysore

Brunch

Yoga Nidra (opcional)

Atividade ou tempo livre

Workshop de Asana

Yoga Talk e lanche

Atividade ou tempo livre

Jantar

Meditação ao redor da fogueira (opcional)

## **DIA 5**

Pranayama (opcional)

Ashtanga Yoga, estilo Mysore

Brunch

Yoga Nidra (opcional)

Atividade ou tempo livre

Sound healing e meditação

Yoga Talk e lanche

Atividade surpresa de despedida

# Aulas e atividades

## **Aula de introdução ao Ashtanga**

### **Vinyasa Yoga: A prática interna**

A primeira aula é uma introdução ao Ashtanga Vinyasa Yoga (AVY) e foca-se nas componentes que definem esta prática como uma “meditação em movimento”. O objetivo é mostrar que o propósito das sequências de posturas das séries de AVY está na experiência e prática interna. Os participantes irão aprender, de forma teórica e na prática, os conceitos de Ujjayi Pranayama, Drishti, Bandhas e Vinyasa.

## **Aula guiada de Ashtanga Yoga (série primária)**

Esta sessão guiada permite que os participantes se familiarizem com o ritmo da prática, a ordem das posturas e a transição entre uma postura e outra.

Os participantes que já têm uma prática estabelecida e preferiam praticar de forma independente terão total liberdade para fazê-lo. No entanto, não receberão ajustes durante a prática e a aula guiada estará a decorrer em simultâneo.

## **Ashtanga Yoga, estilo Mysore**

Este formato permite que cada participante pratique de forma independente, seguindo a sua própria sequência e ritmo, com o apoio individualizado dos professores, que farão ajustes e oferecerão orientações conforme necessário.

## **Pranayama**

Durante estas sessões, serão ensinadas técnicas de respiração que visam melhorar a saúde respiratória, a clareza mental e o bem-estar geral, além de energizar o corpo para a prática que se seguirá.

## **Yoga Nidra**

Após o brunch, os participantes serão convidados a participar numa “sesta yogi”, também conhecida como Yoga Nidra. Esta é uma prática de meditação guiada que leva a um estado profundo de relaxamento e consciência, situado entre o sono e a vigília.

## **Sound Healing**

Esta prática terapêutica utiliza sons e vibrações de instrumentos como taças tibetanas e gongos, para promover o relaxamento, reduzir o stress e equilibrar as energias do corpo. Esta técnica potencia o bem-estar, melhora a concentração e harmoniza o corpo e a mente.

## **Acro Yoga**

O Acro Yoga é realizado em pares e combina yoga, acrobacia e massagem. Envolve a colaboração entre dois praticantes, em que um assume o papel de base e o outro, o de flyer. Esta prática fortalece a confiança, comunicação e equilíbrio, além de proporcionar uma forma divertida e interativa de explorar o yoga.

## **Meditação**

A meditação é uma prática que visa acalmar a mente e aumentar a consciência do momento presente. Auxilia na redução da ansiedade, no aumento da clareza mental e na promoção de um estado de paz interior. É uma oportunidade para conectar-se consigo mesmo e explorar a introspecção, favorecendo o equilíbrio emocional e espiritual.

## **Dragon Vinyasa Yoga**

Aula dedicada ao Dragon Vinyasa Yoga, adaptada pelo Professor Francisco Rodrigues. Esta sequência dinâmica e fluida de posturas combina elementos de Ashtanga Yoga com um estilo quase dançante ou de arte marcial. O Dragon Vinyasa Yoga oferece um fluxo contínuo que conecta posturas de forma criativa e energizante, proporcionando um desafio divertido e envolvente.

## **Workshop de asanas**

Se os participantes desejarem aprofundar o alinhamento e a técnica nas posturas, uma ou mais aulas podem ser dedicadas a workshops de asanas. Estes workshops focam no alinhamento preciso e na execução correta das posturas, proporcionando uma oportunidade para os praticantes avançarem na sua prática pessoal e corrigirem detalhes importantes. É uma excelente oportunidade para obter orientação individualizada e melhorar a compreensão das posturas.

## **Yoga Talk e lanche**

O lanche será leve e servido de forma informal, proporcionando um espaço para a interação entre os participantes. Durante este momento, haverá uma conversa sobre temas relevantes dentro do yoga, como a história e a filosofia do yoga, anatomia ou Ayurveda. Este encontro oferece uma oportunidade para aprofundar o conhecimento sobre o yoga e partilhar experiências e insights com outros participantes.

## **Outras atividades que podem ser realizadas nas horas livres, caso os participantes desejem:**

### **Acesso livre ao Saccharum Spa**

#### **Tratamentos de spa** (custo adicional)

#### **Yoga Terapia** (custo adicional)

A yoga terapia baseia-se num estudo individualizado do paciente, que inclui a avaliação de problemas específicos, análise do padrão de vida e perfil geral. Com base nesta avaliação, é criado um programa personalizado de posturas, movimentos e técnicas de respiração.

#### **Visita à horta** (gratuito)

#### **Calheta Tour** (gratuito)

Descubra a Calheta com uma visita guiada de autocarro e delicie-se com paisagens belas das montanhas ao mar e com os sítios mais charmosos do concelho. Venha visitar pontos emblemáticos com o nosso guia e desfrute de uma curta caminhada.

#### **O passeio inclui:**

Arco da Calheta e miradouro com vista para a Madalena do Mar, Loreto, Atouguia (paragem na igreja), Prazeres (paragem na levada), Fajã da Ovelha (paragem para prova de poncha), farol da Ponta do Pargo, Paúl do Mar (caminhada de cerca de 10 minutos entre a igreja e o cais).

# Os professores



## Cristiano Pestana

A sua jornada no yoga começou em 2010, marcada pela superação de hérnias e problemas disciais através de uma prática dedicada. Em 2015, iniciou-se como professor de yoga e concluiu a sua Formação de Professores na Manu Yoga School, em 2018. Nesse ano, fundou a Cristiano Yoga School, onde iniciou a sua missão de propagar os ensinamentos do Ashtanga Yoga.

Aprendeu com professores notáveis, como Nancy Gilgoff, Mark Robberds, Deepika Mehta, Gonçalo Alcântara, Bianca Oliveira, Nuno Vintém e, mais recentemente, Alyson Simeone e Simon Loughlin, com quem completou mais 200 horas de Formação de Professores.

A sua dedicação estende-se à Yoga Terapia, aprofundada durante uma experiência imersiva a observar e assistir um terapeuta de yoga em Goa, ajudando com lesões e doenças.

A sua abordagem harmoniza precisão científica com bem-estar holístico, tirando proveito de um percurso diversificado em desportos e artes marciais para fomentar uma profunda conexão mente, corpo e espírito entre os seus alunos, desbloqueando o potencial transformador do Ashtanga Yoga.



## Matilde Silva

Matilde iniciou de forma inesperada a sua jornada com o Ashtanga Yoga, em abril de 2023. Em maio do mesmo ano, juntou-se à Cristiano Yoga School, onde se dedicou à prática, trocando o seu trabalho por ensinamentos sob a orientação de Cristiano.

Em outubro de 2023, Matilde iniciou a sua formação na Asturias Yoga School, sob a orientação de Alyson Simeone e Simon Loughlin, tendo completado a sua primeira Formação de Professores de Yoga de 200 horas em julho de 2024.

Foi-lhe atribuída uma bolsa de estudos para mais uma Formação de Professores de Yoga de 200 horas, terminada em outubro de 2024 (colaboração entre a Yoga Roots e a Universidade de Bedfordshire).

No início de 2024, começou a observar aulas particulares e a auxiliar em aulas de grupo na escola, enriquecendo a sua compreensão da Yoga Terapia e Ajustes, respetivamente.

A sua odisseia como professora de yoga começou oficialmente em maio de 2024, com a inauguração da sua primeira aula na Cristiano Yoga School.