

Programa de cinco dias para uma experiência transformadora de bem-estar e conexão com a natureza

Saccharum apresenta Ashtanga Yoga Retreat

O hotel Saccharum da Savoy Signature, apresenta neste outono um revigorante retiro de yoga que promete proporcionar uma experiência de bem-estar e rejuvenescimento físico e mental. Combinando yoga, meditação e gastronomia saudável, o Ashtanga Yoga Retreat realiza-se entre 27 de novembro e 1 de dezembro, num cenário calmante em frente ao mar e conta com a orientação dos professores de yoga Cristiano Pestana e Matilde Silva.

Concebido para revigorar a mente e fortalecer o corpo, o Ashtanga Yoga Retreat foi pensado para praticantes de todos os níveis, que poderão desfrutar de uma variedade de atividades focadas no bem-estar, incluindo sessões de yoga, meditação, exercícios respiratórios, sound healing, prática de mantras, palestras e momentos de relaxamento.

O retiro começa com o Círculo de Abertura, altura em que os participantes se conhecerão numa atividade de perguntas e respostas, acompanhada por música e um welcome drink. A primeira aula será uma introdução ao Ashtanga Vinyasa Yoga (AVY), uma prática dinâmica e fisicamente exigente que segue uma sequência definida de posturas ligadas pela respiração. O AVY foca-se principalmente no aspeto físico do yoga, apresentando-se como uma “meditação em movimento”.

O programa integra também as práticas de Yoga Nidra, Acro Yoga, Ashtanga Yoga Mysore Style e Dragon Vinyasa. O alinhamento contempla ainda workshops de culinária, meditação junto ao fogo, entre outras atividades que estimulam o desenvolvimento pessoal e o bem-estar.

Durante os cinco dias, será servido um menu completo e saudável, preparado pela equipa de cozinha do Saccharum, comprometida com a gastronomia saudável e a sustentabilidade. As receitas são adaptadas a cada cliente, seguindo as recomendações dos professores de yoga sobre os ingredientes. Entre elas, adoçar as refeições com frutas

(banana, tâmaras ou maçã), mel e outras alternativas naturais, em vez de utilizar açúcar; preferir produtos fermentados, bem como óleo de coco, azeite virgem extra e manteiga ghee – produtos que a equipa de cozinha do hotel já utiliza diariamente nas suas confeções.

Durante os tempos livres, os participantes do Ashtanga Yoga Retreat podem usufruir do Saccharum Spa, da fabulosa piscina infinita ou aproveitar um mergulho no mar, no Calhau Beach Club, o bar de praia do hotel.

Cristiano Pestana e Matilde Silva, os professores

O retiro será liderado por Cristiano Pestana, fundador da Cristiano Yoga School. Com mais de uma década de experiência, Cristiano começou a praticar em 2010. O seu papel como professor de Yoga teve início em 2015, alcançando reconhecimento formal em 2018, quando concluiu a Formação de Professores na Manu Yoga School. Nesse mesmo ano, fundou a Cristiano Yoga School e começou a ensinar Ashtanga Yoga. Nos últimos cinco anos, Cristiano tem participado em retiros, workshops e festivais liderados por especialistas na área.

Cristiano Pestana continuou a sua formação com nomes reconhecidos, como Nancy Gilgoff, Mark Robberds, Deepika Mehta, entre outros. Especializado também em Yoga Terapia, 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 corpo–mente–espírito entre os seus alunos, desbloqueando o potencial transformador do Ashtanga Yoga.

Já Matilde Silva começou no Ashtanga Yoga em abril de 2023 e, desde então, tem-se dedicado completamente à prática. Em maio, juntou-se à Cristiano Yoga School, comprometendo-se com uma rotina diária de seis dias por semana. Em outubro de 2023, começou uma formação na Escola de Yoga de Astúrias, sob orientação de Alyson Simeone e Simon Loughlin. Aprendeu ainda com Bianca Oliveira e Ty Landrum e, recentemente, recebeu uma bolsa de estudos para uma formação intensiva – uma colaboração entre a Yoga Roots e a Universidade de Bedfordshire, que Matilde realizou entre agosto e outubro de 2024.