



# RETIRO DE MINDFULNESS NO FEMININO INDIA 5-15 de Março 2020



Olá cara Aventureira!

Fico mesmo feliz por considerares cuidar mais e melhor de ti fazendo-me companhia nesta viagem!

Este retiro é para ti que queres cuidar mais de ti, que queres conhecer a essência da Índia e se quiseres fazê-lo com um grupo de mulheres que vais poder a chamar amigas do coração.

Esta viagem partiu de uma ideia que tive a primeira vez que fui à Índia quando senti uma enorme vontade de contribuir positivamente para a vida de mulheres carenciadas Indianas e ao mesmo tempo contribuir positivamente para a vida de mulheres ocidentais que precisam de cuidar mais de si. O meu sonho concretizou-se, nem sei bem como.

Encontras o nosso programa em detalha em baixo.

Só uma última nota. Se não estiveres preparada para sentir desconforto em prol do teu desenvolvimento, do teu crescimento e da abertura do teu coração- e se detestas andar descalça e se te recusas a comer com as mãos- então este programa não é para ti. Há muito lixo, os standards não são os nossos, a miséria é muita, há dificuldades de linguagem, é cansativo, está calor... MAS, se estás preparada para embarcar numa aventura de Mindfulness e Heartfulness para a Índia E para o teu interior- e se não te importas de às vezes andar descalça e se até achas que pode ter piada comer com as mãos- então esta viagem tem potencial para ser uma das experiências mais poderosas da tua vida.

Até já! Mia

Para mais informações e inscrições:

[retironofeminino@gmail.com](mailto:retironofeminino@gmail.com)

## A TUA VIAGEM



### Programa

*(Como na Índia anda tudo a um ritmo muito diferente do nosso, tudo está sujeito à alterações. Será uma das nossas práticas de Mindfulness! )*

#### Dia 1 (5 de Março)

Chegada ao aeroporto de Chennai (hora por confirmar) onde o nosso guia local e o transporte privado estará a nossa espera. (horários à confirmar). Vamos Auroville e Quiet Healing Centre. Almoçamos pelo caminho (esteja preparada para comer com as mãos!). Quando estivermos instaladas no centro fazemos um círculo de Boas Vindas. Vais também poder deliciar-te com algum tempo livre e um banho no Oceano Índico.

#### Dia 2

Começamos o dia com uma prática de yoga e depois tomamos o pequeno almoço delicioso do Quiet Healing Centre. Depois dos cuidados necessários vamos com o nosso transporte privado a Pondicherry para ver esta cidade indiana muito atípica. Visitamos o Sri Aurobindo Ashram e o Ganesha Temple. Almoçamos num restaurante indiano em Pondi e temos algum tempo para compras. Regressamos ao Quiet quando estivermos prontas. Temos prática de Mindfulness e Heartfulness, jantar no Quiet Healing Centre e círculo de fecho do dia.

#### Day 3

Fazemos a nossa prática de yoga matinal que será o hábito durante estes dias seguido do pequeno almoço. Saímos do centro às 9:30 em ponto para chegar à horas ao Visitor's Center em Auroville para fazer a marcação da entrada no Matri Mandir. A marcação da visita é demorada e um pouco chata. Vamos ter tempo para explorar o Visitor Center (e fazer compras...) e ir ver o Matri Mandir a partir do miradouro. Quando estiver tudo pronto seguimos para o Sound Healing. Temos almoço, prática de Mindfulness e Heartfulness e tempo para tratamentos desejados no Quiet Healing Center. Como de costume temos círculo de fecho do dia.

#### Dia 4

Yoga e pequeno almoço e prontas para seguir para uma experiência inexplicável de meditação/ concentração no Matri Mandir. Caso tenha corrido tudo bem com a marcação. Quando estivermos preparadas seguimos para Tiruvannamalai e a Arunachala. Presta atenção à expressão facial do nosso querido guia Saran quando estivermos a chegar! Chegada ao Arunandri Retreat Center. Almoçamos e temos tempo para relax. A nossa prática de Mindfulness e Heartfulness hoje será feita no Ramana Ashram onde também vamos ter oportunidade de ouvir os cânticos védicos e ver o puja. Voltamos para jantar no centro e fazer o fecho do dia.

#### Dia 5

Hoje não temos prática de yoga matinal pois vamo-nos levantar às 5 de manhã para fazer o "Inner Path" à volta da montanha Arunachala. Enquanto andamos estamos em silêncio praticando meditação mindfulness em andamento e falamos apenas quando o nosso guia Saran convidar para tal. Tomamos pequeno almoço pelo caminho. Voltamos para o centro para banho, descanso, almoço e uma prática de yoga. De tarde vamos visitar Arunachaleshwar Temple para ter uma experiência do que é a prática hindu hoje em dia e sentir a magia do templo. Voltamos para o centro para jantar e o nosso círculo de fecho do dia.

#### Dia 6

Começamos com a nossa prática de yoga e um bom pequeno almoço para depois seguir para a nossa aula de cozinha indiana com a Manjula. E claro, vamos comer o que cozinhámos! A seguir ao almoço temos

#### Dia 7

Esta manhã não vamos praticar yoga de manhã pois vamos fazer a nossa grande subida à montanha Arunachala. Cada uma leva bastante água, é muito importante! No mínimo 2 litros! Vamos ter uma experiência forte de esforço físico e calor. E crescimento interior! Uma vez no topo teremos uma puja feita especialmente para nós e será nós servido "Mountain Chai" (o chá da montanha) feito pelos seguidores do Ajja, um sadhu (homem sagrado) que viveu muitos anos no topo, sem comer e quase sempre em meditação. Quando o calor permitir começamos a nossa descida. Com calma. Voltamos para o nosso centro, tomamos banho, descansamos e fazemos uma prática prática de Yoga e uma de Mindfulness/Heartfulness antes do jantar. No fecho do dia falamos sobre o silêncio que se inicia a seguir ao fecho do dia e dura até à quebra do silêncio amanhã de tarde.

#### Dia 8

Hoje é um dia muito importante. Vamos passa-lo em silêncio. Começa logo durante o yoga. Vamos fazer muitas práticas diferentes de Mindfulness e Heartfulness e quebramos o silêncio numa pequena cerimónia antes do jantar. Fechamos como de costume com o nosso círculo.

#### Dia 9

Acordamos com o nosso yoga e tomamos pequeno almoço para depois seguir para o projeto Wild Ideas. Almoçamos fora para de tarde explorar a vida indiana na cidade e no mercado de Tiruvannamalai. Voltamos para uma prática de Mindfulness e Heartfulness antes do jantar e fechamos com o círculo.

#### Dia 10

Depois do yoga e do pequeno almoço vamos visitar duas grutas com uma energia forte. Skandashram e Virupaksha foi onde o santo Ramana Maharshi passou anos e anos a meditar. A meditação nas grutas será a nossa principal prática hoje. É provável que encontremos o rapaz que nós ajudou a subir a montanha noutro dia pois ele tem a sua "loja" (ou pano no chão) de venda de esculturas lindas à porta da Virupaksha. Almoçamos em Tiruvannamalai e depois temos a oportunidade de voltar ao Ramanashram. Ouvir os cânticos, a puja, visitar a loja de livros. Voltamos para o centro, jantamos e fechamos o dia.

#### Dia 11

Hoje é o nosso último dia. Dependendo do horário dos voos adaptamos as atividades.

#### \*Notas

*Todas as refeições são vegetarianas.*

*Enquanto em Tiruvannamalai e Pondicherry existe a possibilidade de usufruir de diversos tratamentos (ayurvédicos, healings, shiatsu, watsu etc.) nos tempos livres e com um custo adicional.*

*Pedimos que sejam respeitadas os horários específicos definidos para as compras. É fácil perder-se nelas prejudicando tanto a experiência das companheiras de viagem como o próprio desenvolvimento pessoal. Pois, não estamos na Índia para fazer compras!*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Uma contribuição para o projeto Wild Ideas Self Help Group for Women. Práticas diárias e ensinamentos com a Mia, professores creditados de yoga e o mais incrível guia local. Alojamento, 3 refeições diárias, água e snacks. Transporte privado desde a chegada ao aeroporto Chennai até a volta. Donativos, taxas, impostos. Basicamente, se não quiseres fazer nenhum tipo de compras na Índia, não vais precisas de nenhuma única rupia. As vezes podes querer dar uma gorjeta.

### Preço Até 1 de Novembro:

**450 € (+ IVA a 23%) de reserva** p/ MAGIC WHISPER UNIP. LDA: IBAN PT50 0033 0000 4543 8810 3690 5

+ **110 000 Rupias (+/- 1400€)** transferido directamente ao organizador via paypal ou transferência

### Preço depois do dia 1 de Novembro:

**750 € (+ IVA a 23%) de reserva** para MAGIC WHISPER UNIP. LDA IBAN PT50 0033 0000 4543 8810 3690 5

+ **110 000 Rupias (+/- 1400€)** transferido directamente ao organizador via paypal ou transferência

(Valor total antes de 1 de Novembro cerca de 1800€, depois, 2150€)

- após cada transferência é favor enviar comprovativo para [retirosnofeminino@gmail.com](mailto:retirosnofeminino@gmail.com)

- o valor para o organizador indiano pode ser dividido em duas prestações (para câmbios vê no xe.com)

Todos os quartos serão partilhados (2/3 mulheres em cada quarto). Como temos descoberto que é uma enorme mais valia partilhar os quartos decidimos não oferecer quartos single. Se gostavas na mesma de ter um quarto single contacta-nos para podermos investigar possibilidade e preços.

**O teu lugar é garantido após a pagamento do valor da reserva (este valor não é reembolsável mas é possível transferir para outra pessoa).**

O valor total terá de ser pago até dia 31 de janeiro 2020.

## Voo

O voo não está incluído. Costumamos seleccionar os voos da Emirates. Por isso a hora de encontro no aeroporto de Chennai é pelas 8:15 de manhã dia 5 de março. Tentamos viajar juntas, mas não é obrigatório.

## Documentos necessários

Passaporte com validade de no mínimo 6 meses após a data de saída da Índia.

Visto de turismo- tem de ser pedido antecipadamente e o valor do mesmo não está incluído no preço do retiro (valor de referência 40€). Normalmente é obtido um e-visa. Toda a informação encontra-se online e o pedido do visto é feito aqui: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> . Encontra mais informações no PDF das perguntas e respostas.

## Seguros & vacinações

É obrigatório ter seguro de viagem. Um valor referencial para um seguro normal é à volta de 30€.

Recomendamos fazer uma consulta do viajante à quem tem dúvidas em relação à vacinações etc.