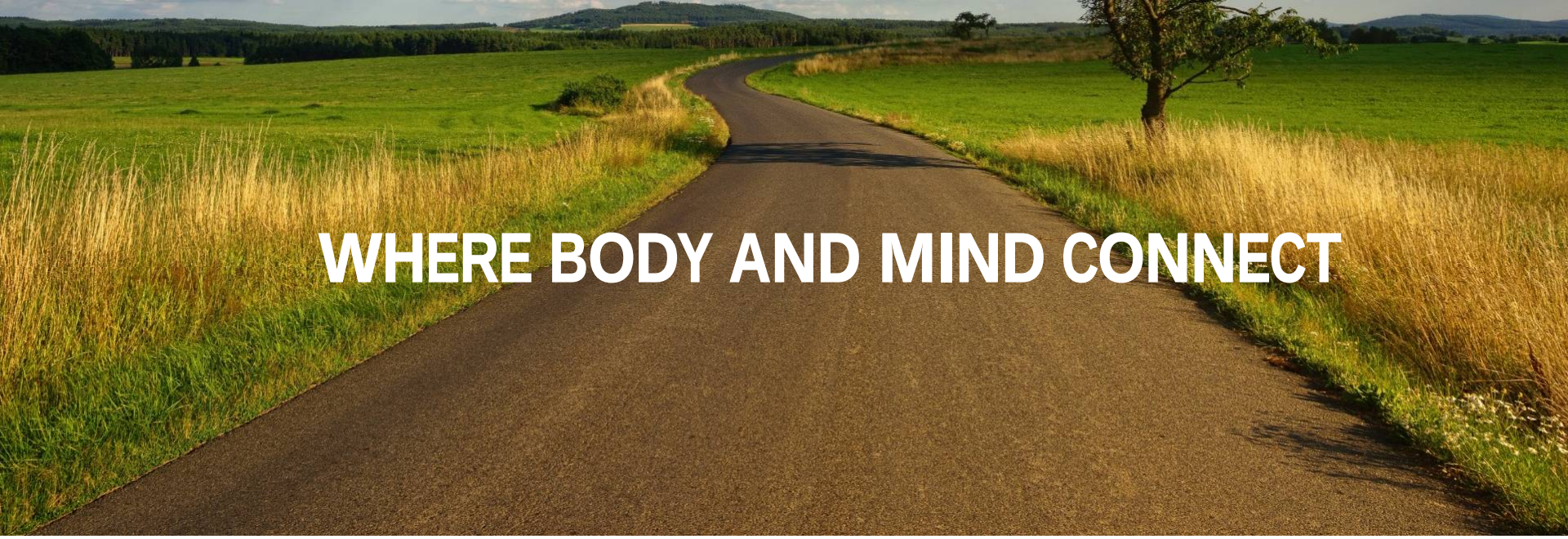
EMPOWER
YOURSELF
RETREAT
27 a 29 de Setembro
Monte da Oliveirinha, Évora



EMPOWER YOURSELF RETREAT

O Empower Yourself Retreat foi criado para pessoas com agendas exigentes, que sentem necessidade de fazer uma pausa e dedicarem tempo para cuidar de si. Aprender a ouvir-se e a descansar é o desafio.

Durante um fim-de-semana completamente dedicado ao seu bem-estar e desenvolvimento pessoal, terá a oportunidade de usufruir de workshops de beleza e auto-cuidado, sessões de coaching e mindfulness, práticas de meditação e journalling, talks sobre comportamento alimentar e emoções, showcookings, bem como usufruir de massagens, passeios a cavalo, momentos de alimentação consciente, entre muitas outras atividades.

MONTE DA OLIVEIRINHA

O Monte da Oliveirinha está totalmente enquadrado na paisagem tranquila da região do Alentejo, em Portugal. A Oliveirinha combina uma história rica entre um oásis rural e a proximidade de uma das cidades mais históricas e de Portugal.

Évora, considerada por muitos como a cidade mais bonita do país é Património da Humanidade. Quem chega emerge-se na história, a partir do momento que respira o ar do Monte Da Oliveirinha.

FILIPA JARDIM DA SILVA

“Sou uma pessoa de pessoas. Apaixonada pelo que faço todos os dias.
Gosto de conjugar com quem me procura o verbo acreditar, enquanto facilitadora de desenvolvimento pessoal.
As ferramentas de psicologia e coaching conjugam-se de forma perfeita para que as mudanças desejadas aconteçam.”

MELANIE PEREIRA

“Sou apaixonada por levar beleza e bem-estar a um grande número de pessoas: ajudar a fazer uma seleção mais saudável nos cosméticos faciais e de maquilhagem e ainda incorporar os óleos essenciais em rotinas de beleza e bem-estar.
Realçar a beleza natural e ensinar a tirar partido das vantagens dos produtos de cosmética orgânica é a minha missão.”

VANESSA ANDRADE

“Da paixão pela alimentação, pelas emoções e por um estilo de vida consciente nasceu o GreenSmiles.
Acredito numa alimentação natural, de qualidade e adequada às necessidades físicas e emocionais.
Estar consciente da relação interdependente dos alimentos e das emoções é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento.”

PROGRAMA COM TUDO INCLUÍDO

O valor do programa inclui:

- 2 noites de alojamento (no regime escolhido pelo participante)
- Todas as refeições e snacks ao longo do retiro;
- Acesso a todas as atividades do programa (programa de beleza, alimentação e bem-estar)
- Acesso a todas as atividades da Herdade (passeios a cavalo, piscina, caminhadas)
- 1 Massagem relaxante
- Gift Bag com ofertas de produtos de beleza e bem-estar de diversas marcas
- Ebook com dicas de beleza, bem-estar e receitas

BELEZA

- **Workshop de cuidados de rosto e maquilhagem orgânica**

Os participantes vão conhecer os cuidados essenciais de rosto como limpar, tonificar e hidratar consoante o seu tipo de pele, tirando o maior benefício da cosmética orgânica, sem elementos tóxicos e agressivos à pele, o que garantirá a respiração e oxigenação adequada da mesma.

Conheça todos os truques para obter uma maquilhagem que realça a sua beleza natural, utilizando produtos naturais e biológicos.

- **Tertúlia sobre Self-care:**

Como pode criar uma rotina diária de self-care e de amor-próprio e como pode incorporar óleos essenciais, na rotina diária, enquanto substituto de componentes químicas? Venha conhecer a resposta.

- **Massagem Relaxante:**

Massagem de relaxamento envolvendo corpo e rosto. Recomendado para quem precisa de relaxar profundamente corpo, mente e alma, proporcionando uma completa sensação de bem-estar.

MENTE E BEM-ESTAR

- **Dinâmicas de grupo e Exercícios práticos e experienciais**

  Como está a qualidade da sua atenção? Como está a respirar? O que lhe está a pesar neste momento? O que o atrapalha nas mudanças pretendidas? Como tem sido a relação com o seu corpo?

  Estas são algumas das perguntas a que será mais capaz de responder e atender neste Retiro. Ao longo deste fim-de-semana terá oportunidade de entrar em contacto consigo mesmo de uma forma mais plena e curiosa (logo menos crítica), com mediação de exercícios e dinâmicas geradoras de maior foco e transformação. Recurso à ferramenta Points of You® e a outras ferramentas de coaching.

- **Talk: Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta**

- **Práticas Mindfulness**

  Meditações mindfulness guiadas, exercícios de Mindful Eating, exercícios de journalling.

ALIMENTAÇÃO

- **Talk: Alimentação Consciente**

  Qual a relação do que comemos com o que sentimos ou pensamos? Estar consciente da relação interdependente dos alimentos e das emoções é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento. Que tipo de alimentos podemos comer se estamos mais cansados ou tensos? Quais os sintomas que devemos sinalizar quando a nossa saúde está afetada? É sobre isto que vamos falar.

- **Um alimento, quantas emoções?**

  Uma das experiências gastronómicas do Empower Yourself terá como base um alimento que acompanha diferentes momentos da refeição. Vamos explorar a sua versatilidade, componentes nutricionais e impactos na dimensão física e psicológica.

- **Showcooking: snacks e refeições rápidas de Verão**

  É no Verão que os dias são longos, a energia é expansiva e queremos aproveitar tudo. E devemos! Temos pouco tempo, mas queremos muito sabor, por isso vamos analisar várias sugestões de alimentos e receitas para esta época.

- **Mindfull Eating**

  Damos a devida atenção aos alimentos que ingerimos? Qual o cheiro, o sabor, a cor? Vamos (re)descobrir alguns alimentos que nos acompanham diariamente, de forma surpreendente.

PERSONAL TRAINER

DUARTE BAIRRADA

- **Caminhada:**

  Como pode conciliar uma atividade benéfica para o corpo e para a mente? Ao longo do retiro, os participantes vão usufruir de uma orientação da caminhada consciente, integrando nas práticas de mindfulness.

- **Treino:**

  Para complementar a caminhada, será ainda realizado um treino funcional de 30 minutos. Este treino será bastante importante na estabilização da nossa postura, sendo também adaptável às necessidades do dia a dia.

URBAN NATURE

davines
sustainable beauty

helps
WELLNESS TEAS

[comfort zone]
SKIN SCIENCE SOUL

EMPOWER YOURSELF
RETREAT

Parceiros

miipp®
marketing e publicidade

babu®

CELEIRO
viver de corpo e alma

ESCAPE
WEB DESIGN

BIO ORGANIC FOOD Origens

PRÓvida

DEPURCLEAN

Quinoa Portuguesa

EMPOWER YOURSELF RETREAT

Parceiros

100% BIO SAL'S TEMPEH ARTESANAL

AMOR LUSO
A PORTUGUESE LOVE STORY

country house
OLIVEIRINHA
accomodation - wine tours - horse riding

NEW iN TOWN

MAGG

Health Vital NEWSIFARMA

SAPO

must
it must be good!!!

IMPRENSA

Woman

EMPOWER YOURSELF

where body and mind connect

WWW.EMPOWER-YOURSELF.LIFE
E-mail: geral@vanytime.pt
Telemóvel: (+351) 914 014 776