



16 A 19 DE MARÇO DE 2023

RETIRO “MINDFUL MOVEMENT” COM PEDRO STÜRKEN

Aproveite esta oportunidade para desacelerar, acalmar a mente, desafiar o corpo e reconectar-se a si mesmo e à natureza, na atmosfera calma da Comporta. Aprenda como melhorar os aspetos diários do movimento e bem-estar na sua vida. Este retiro irá melhorar a sua força muscular, cardiovascular, resistência, mobilidade articular, postura e flexibilidade. Todo o programa será guiado pelos princípios de Movimento Consciente, Vinyasa/Power Ioga, Meditação Védica, Técnicas de Respiração e exposição à água fria.

Massagem de cura: mergulhe o seu corpo e espírito no nosso Sublime Spa, inspire o aroma fresco e purificante do eucalipto num Ritual de massagem de 50 minutos.

Incluído / Atividades:

- > Retiro 3 Noites: Alojamento no Sublime Comporta Hotel.
- > Pequeno-almoço orgânico saudável, almoço e jantar.
- > 3 práticas matinais de meditação pranayama.
- > 3 práticas matinais de movimento consciente.
- > 2 Workshops de Mobilidade & Equilíbrio de Mãos / Inversões.
- > 1 Workshop de Meditação Védica c/ Sam Wright.
- > Respiração na Praia e Natação em Água Fria (Opcional).
- > 1 SPA Ritual - Healing Massage.
- > Piscina.
- > Workshop de Alimentos Crus.





Sobre Pedro Stürken

Originalmente de Portugal, Pedro conheceu o Ioga e “Mindful Movement” em 2017 como parte do seu treino em artes marciais. Em 2019, obteve a certificação como Professor de Ioga, após completar 200 Horas de formação. Aperfeiçoou a sua arte nos campos de arroz mágicos de Ubud, Bali, com foco no autocrescimento e na obtenção de uma experiência mais profunda e conexão interior, através da prática de Ioga. Desde 2020, Pedro ensina Ioga e movimento consciente.

Continua a expandir os seus conhecimentos e experiência noutras áreas, tendo frequentado um workshop sobre respiração (The Wim Hof Method em Bali) e o workshop “Animal Flow” em Lisboa. Deu aulas online e aulas presenciais particulares e de grupo, tendo acumulado mais de 1000 horas letivas. É apaixonado pelo movimento, pela mente e por ajudar os outros nas suas próprias jornadas.

Preços:

Individual: 1428,5 euros

Duplo: 2182 euros

Duplo por pessoa: 1091 euros

Não incluído:

- > Voo & Transfer para Lisboa.
- > Transfer de e para o aeroporto.
- > Aluguer de carro opcional para se deslocar de e para o Hotel.
- > Snacks Adicionais e Outras Bebidas Alcoólicas.
- > Horário de check-in após as 15h.
- > Check-out antes das 12h.

Política de pagamento:

Para confirmar a sua reserva solicitamos:

- > Pague o valor total na sua reserva.

Política de cancelamento:

- > Cancelamento gratuito até 30 dias antes da chegada.
- > Após este período, não serão permitidos cancelamentos ou alterações.
- > Em caso de no-show, 100% do valor da reserva será cobrada.

Esta oferta especial é válida de 16 a 19 de março. Reserve já, pois os lugares são limitados.

Para mais informações e reservas, por favor contacte:

reservations@sublimecomporta.pt OU **+351 269 449 397**

