



CASAL do FRADE

ALDEIA DO MECO | SESIMBRA

WWW.CASALDOFRADE.COM

RETIRO INTENÇÃO UMA PAUSA ATIVA, CONSCIENTE E INTENSA.

17, 18 e 19 de Outubro 2025
ALDEIA DO MECO-SESIMBRA



Zélia Couto e Santos & Ana Cleto - Professoras de SwáSthya Yôga

Uma Pausa Ativa, Consciente e Intensa. Sentir, Estar e Ser. Um Yôga Autêntico, didático, sem misticismos!



Programa:

6ª feira – 17 de Outubro

- 15h00 – Check-in e recepção aos participantes
- 18h30 – Abertura e Apresentação da Equipa
- 19h00 – Prática de SwáSthya Yôga com Intenção – Zélia Couto e Santos
- 20h30 – Jantar em egrégora
- 21h30 – Tempo livre para conviver.

Sábado – 18 de Outubro

- 08h00 – Amanhecer em Força, Poder e Energia - Ana Cleto
- 09h00 – Pequeno-almoço
- 11h00 - Forgotten Rituals will be remembered... - Zélia Couto e Santos
- 13h00 – Almoço
- 15h30 – Mudrá e Mantra, a Intenção do Gesto no Poder do Som – Zélia Couto e Santos
- 18h00 – SwáSthya Flow ao Ar Livre – Ana Cleto
- 20h00 – Jantar
- 21h30 – Entrega de Certificados, Diplomas e Insígnias
- 22h30 - Meditação à Luz das Estrelas

Domingo – 19 de Outubro

- 08h00 – Respirar, Purificar e Mover com SwáSthya – Zélia Couto e Santos
- 09h00 – Pequeno-almoço
- 10h00 - Tempo livre para conviver e criar laços à beira da piscina
- 12h00 – Mergulho na consciência corporal - Ana Cleto
- 13h30 – Almoço
- 14h30 – Tempo livre
- 16h00 – Caça ao Tesouro – Visions of the Future... - Zélia Couto e Santos
- 17h30 – Encerramento com Intenção.

Nota – O programa pode sofrer alterações que serão previamente comunicadas.



O Local

O Casal do Frade, nasceu a pensar em todas as pessoas que gostam do campo, da terra, do mar, das estrelas e de uma vida SAUDÁVEL e equilibrada. Para quem gosta e necessita da natureza e tranquilidade, pode assim ter uma experiência mais genuína, sem abdicar do seu conforto. “Onde a paz reina e a natureza fala”.

Henrique Bilbao Fernandes

ORIENTADORA	ZÉLIA COUTO E SANTOS & ANA CLETO: Professoras de SwáSthya Yôga
DATA E HORÁRIO	17 (6ª Feira a partir das 15h), 18 e 19 de Outubro de
PREÇOS	<p>Early Bird (exclusivo para inscrições até 31/07):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 399€ (quarto duplo) - 499€ (quarto individual) <p>Valor integral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 425€ (quarto duplo) - 525€ (quarto individual) <p>Em caso de desistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> - até dia 16/agosto - é devolvido o valor na íntegra; - até dia 16/setembro - é devolvido 50% do valor pago; - após esta data cessa o direito à devolução
CONDIÇÕES E DIREITOS	<ul style="list-style-type: none"> - Duas noites na Quinta, em sossego; - Três dias repletos de convívio e práticas de SwáSthya Yôga; - Alimentação saudável de alta qualidade (vegan e vegetariana) incluída <p>Vantagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Early Bird até 31/Julho - Possibilidade de pagamento faseado por duas vezes;

Informações e inscrições: (+351) 914 040 163 | reservas@casaldofrade.pt | www.casaldofrade.com