Celebre a sua vida ☘

ESCAPE PARA A PAZ DO ALENTEJO

Junte-se a nós num micro-retiro de yoga transformador em plena natureza. Perfeito para revitalizar a sua mente, corpo e espírito.

Uma jornada de movimento corporal, renovação primaveril e restauração profunda.

SOBRE O RETIRO

Junte-se a nós no primeiro micro-retiro do Monte do Zambujeiro, em plena costa alentejana.
3 dias (2 noites)
Uma conjugação de yoga & meditação e tratamentos de aromoterapia.
Um programa desenhado só para si que a/o vai ajudar a reconectar-se com o seu ritmo natural e a abraçar a energia de renovação que a Primavera nos traz.

A Ana Teixeira dedica-se a guiar outros na jornada do movimento e da consciência, acreditando que a presença importa mais do que a performance. A sua abordagem celebra o equilíbrio entre o dinamismo e a restauração profunda, adaptando as práticas para irem ao encontro de cada pessoa exatamente onde ela se encontra.

O PROGRAMA INCLUI

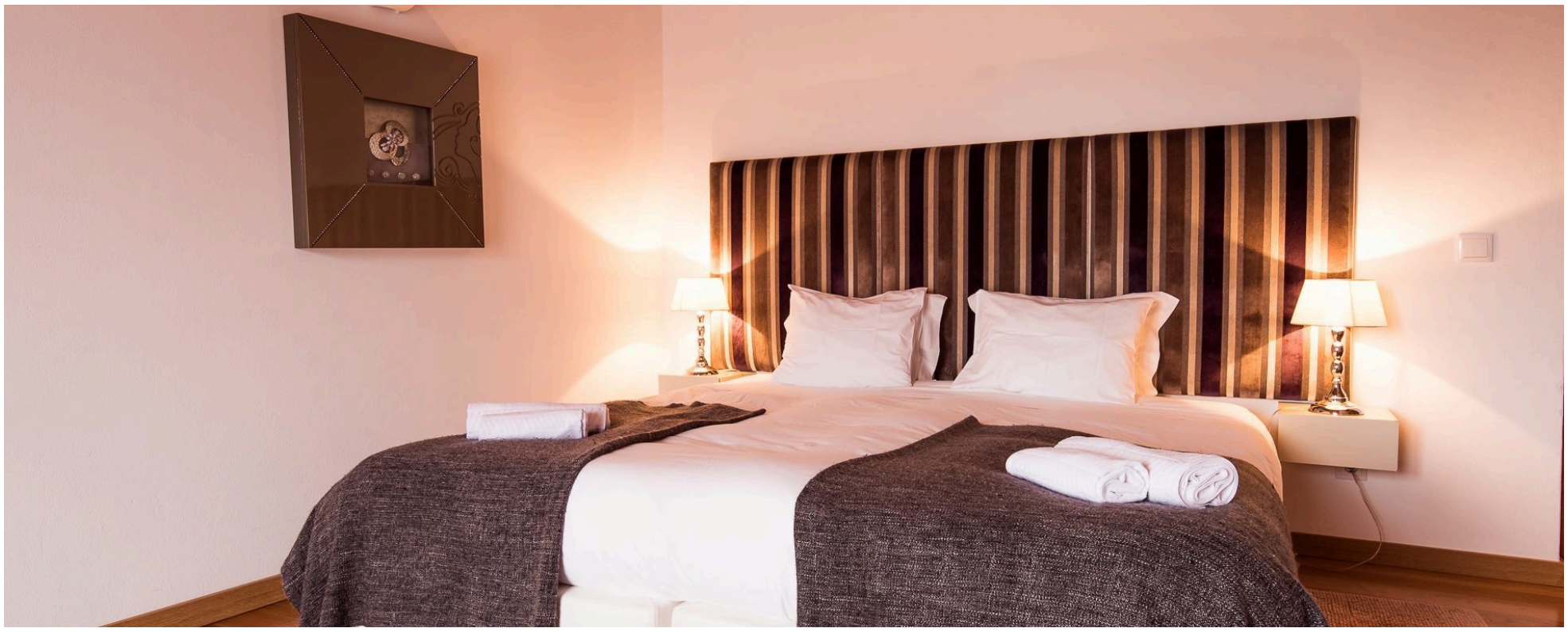
1 - Sessão Privada de Hatha Yoga: Adaptada aos níveis específicos de flexibilidade e força do hóspede.

1 - Kit de Bem-Estar "Zambujeiro": Inclui um tapete de yoga e infusões de ervas do jardim da propriedade.

1 - Esfoliação com Aromaterapia e Massagem Terapêutica Relaxante: Para auxiliar na libertação de toxinas estimuladas durante a prática de yoga.

1 - Meditação Guiada "Mira": Uma sessão de Yoga Nidra ao pôr do sol, realizada junto à piscina de água salgada.

No Monte do Zambujeiro, o silêncio de 70 hectares actua directamente na redução do cortisol e regeneração do sistema nervoso. Através do calor alentejano e de práticas focadas, promovemos a flexibilidade articular e a integridade estrutural do core. A proximidade ao rio e os seus iões negativos garantem um sono profundo, enquanto a vista sobre o vale restaura a sua clareza mental e intuição.



Deluxe king : a partir de 650€

Casinha T1 & suite deluxe : a partir de 850€

BIOSPHERE 2026 CERTIFIED

monte do zambujeiro

para mais informações contacte-nos através do email monte@montedozambujeiro.com