

WAVES OF WELLNESS: YOGA & SEAFOOD EXPERIENCE

COM STEVEN SNOW & MORGAN SNOW

11-12 JANEIRO 2025

Este retiro imersivo pretende criar equilíbrio na mente através da prática dinâmica de yoga, respiração guiada, posturas mediativas relaxantes, auto-reflexão e conexões. A escolha de se presentear com um fim de semana de reflexão é o primeiro passo para a renovação e a mudança. A nossa perspetiva muda quando temos espaço para refletir com a mente calma. O retiro pode fornecer as ferramentas para encontrar mais equilíbrio na vida. Mais tarde, conectar-nos-emos através da comida, do jantar, do riso, do paladar, do olfato. A cozinha é um lugar familiar e feliz para nós próprios enquanto humanos.



DIA 1 - SABADO - 11 JANEIRO

BEM-ESTAR & DESCOBERTA CULINARIA

8:30 - Sessão Matinal de Yoga: Apresentar novos padrões diários para promover o bem-estar

- Revigore o corpo através de respiração guiada e asanas (posturas de yoga)
- Posturas e sequências concebidas para acalmar o sistema nervoso e abrir caminho para um corpo e uma mente saudáveis
- Inspire-se com uma prática orientada por um propósito que visa lidar com o stress da vida.
- Descubra como os pensamentos e as sensações da sua prática de yoga espelham momentos da vida
- Aprofunde a sua ligação consigo mesmo, com a vida e com a natureza.
- Fechar a sessão com relaxamento, focando-se na forma como o yoga pode apoiar as mudanças da vida diária.

10:00 - Pequeno-Almoço

11:30 - Tempo de Lazer

- Tempo para refletir e iniciar a recuperação do seu bem-estar no ambiente sereno da Herdade da Matinha.

15:30 - Sessão de Yoga Restaurativo: Rejuvenescimento para o Ano Novo

- Vá para dentro, ouça mais o seu corpo, menos a sua mente e reconecte-se consigo mesmo.
- Yoga suave com foco no rejuvenescimento e centralização, utilizando posturas para ajudar no relaxamento, digestão e renovação
- Concentre-se na definição de intenções para o próximo ano, incentivando a reflexão sobre os objetivos pessoais e o bem-estar interior.

17:00 - Tempo Livre

20:00 - Jantar Gastronómico de Marisco e Peixe Fresco

- Um jantar saudável e purificante com peixe fresco e marisco, acompanhado pelos vinhos Matinha



WAVES OF WELLNESS: YOGA & SEAFOOD EXPERIENCE

11-12 JANEIRO 2025



MENU DE JANTAR

- Sashimi de peixe selvagem, pó de nori, cebola em conserva de açafrão, creme de shiitake, abacate, chalota quente, limão e óleo de pimenta suave
- Sopa de caranguejo, óleo de bisque, tosta de camarão
- Vieira desconstruída 'não hambúrguer' com camarão, ketchup yuzu, 'chips'
- Peixe num jardim de especiarias. Pasta de limão e feno-grego, puré de ervilhas com hortelã, bolo de couve-flor, chutney de beterraba e manga com especiarias, bhujia de batata doce.
- Pannacotta de murta-limão, gengibre cristalizado e açafrão, brandy e migalhas de amêndoa

DIA 2 - DOMINGO - 12 JANEIRO

LIGACAO COM A NATUREZA E LIMPEZA DE ANO NOVO



8:30 - Sessão matinal de Yoga: limpeza para o próximo ano

- Uma aula de yoga estimulante para alongar o corpo e preparar-se para o dia
- Atenção detalhada e orientação clara para o alinhamento anatômico
- Concentre-se na respiração e no movimento para limpar a mente e o corpo, na libertação de energia antiga e no acolhimento de novas possibilidades.

10:00 - Pequeno-Almoço

11:30 - Workshop de Culinária: 'Segredos do Mar com o Chef'

- Workshop prático onde os participantes aprendem a preparar pratos à base de marisco, apoiando a ideia de uma limpeza leve e nutritiva para o Ano Novo.
- Explore formas de realçar os sabores naturais dos mariscos frescos com técnicas modernas e tradicionais.
- EMENTA: Sambal do jardim da Matinha. Caril ayurvédico de marisco quente e picante com arroz de lótus e aromas da horta da Matinha



13:00 - Tempo Livre

16:00 - Encerramento da Sessão de Yoga: Definir Intenções para a Vida Quotidiana

- Uma última prática para refletir sobre as experiências do fim de semana e definir intenções claras para manter o bem-estar ao longo do ano. Refletindo e identificando os nossos valores.
- Concentre-se no relaxamento, na atenção plena e na continuação da limpeza de Ano Novo para além do retiro. Reflexão sobre o que o inspirou durante o fim de semana e que rituais de autocuidado pode integrar na sua vida para obter um equilíbrio contínuo e harmonia interior.



VALORES

- Programa completo em quarto single: 540,00 € por pessoa
- Programa completo em quarto partilhado/duplo: 460,00 € por pessoa

* * Todas as aulas e atividades são guiadas em inglês - Inclui 2 noites de alojamento com pequeno-almoço e acesso a todas as atividades do programa

WAVES OF WELLNESS: YOGA & SEAFOOD EXPERIENCE

COM STEVEN SNOW & MORGAN SNOW

11-12 JANEIRO 2025



STEVEN SNOW

O famoso chef e proprietário de restaurantes Steven 'Snowy' Snow gere o restaurante regional mais premiado da Austrália, o Fins, há mais de 33 anos. O Snowy é apaixonado por peixe pescado à linha e marisco selvagem local. Cultiva os seus próprios produtos biológicos na "horta" de Fins e fica de cabeça para baixo diariamente! Fins é a instituição de marisco da Austrália.

Snowy publicou 2 livros de receitas best-sellers, juntamente com anos de apresentações na TV e palestras importantes.

Snowy viaja pelo mundo como chef convidado, privilegiando locais com bom surf e ótimo marisco. Representou a Austrália em Gourmet Summits internacionais por toda a Ásia, foi chef pessoal de várias estrelas de Hollywood em Los Angeles e França, cozinhou para o Rei de Marrocos, prestou consultoria às Ilhas Fiji e até abriu um segundo restaurante Fins em Cascais no início dos anos 2000.

MORGAN SNOW

Com mais de 20 anos de experiência no ensino e estudo de yoga, Morgan é uma praticante profundamente empenhada. Criada em Byron Bay, na Austrália, descobriu o yoga quando era adolescente.

Morgan estudou intensamente com a lenda do Ashtanga, Dena Kingsberg, durante muitos anos e mais tarde com Eddie Stern em Nova Iorque. As aulas de Morgan oferecem sequências dinâmicas focada na respiração.

As suas aulas são acessíveis para principiantes e especializam-se na atenção ao alinhamento técnico e à atenção plena espiritual. A paixão de Morgan reside na introdução das filosofias yogis num contexto prático da "vida real", desde o tapete até aos momentos do dia a dia da vida. Certificação Yoga Alliance 250 horas.

