



Maduressência

RETIRO PARA MULHERES 45+

MATURIDADE EM EQUILÍBRIO

Um chamado para cuidar de si

Contato: +31 625190199
com Márcia Kosanovic (@brilhamaturidade)

Venha viver uma experiência enriquecedora de reconexão consigo mesma, convivência e troca com outras mulheres maduras!

Permita-se desfrutar de um momento de pausa, autocuidado e autoconhecimento. No Retiro Maduressência, você é a prioridade!

Viva novas experiências com uma programação especialmente elaborada, com atividades que cuidam do seu corpo, mente e espírito, em um ambiente relaxante e acolhedor, cercado pela natureza, com uma alimentação saudável e nutritiva.

Saia reenergizada, fortalecida e transformada!

Programação

16/05 - Sexta

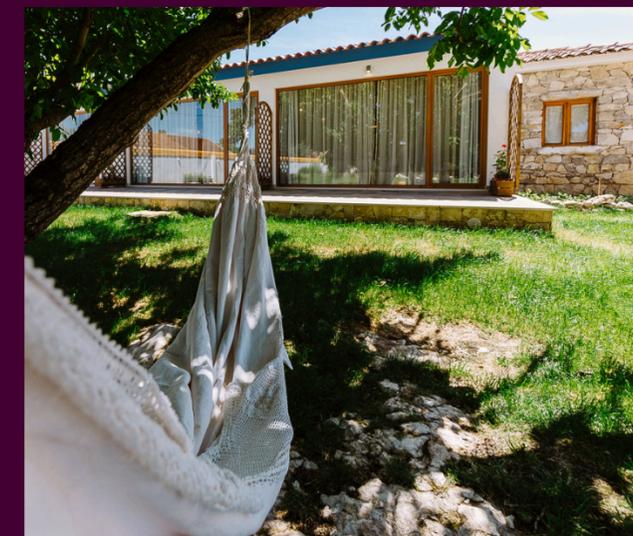
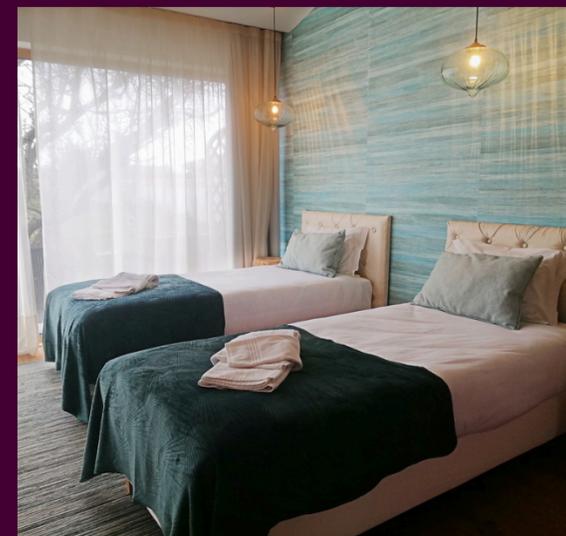
TARDE:

- Chegada e check-in;
- Instalação nas acomodações;
- Abertura - boas vindas, avisos, agenda.



NOITE:

- Ritual na fogueira - Ritual da luz interior.





17/05 - Sábado



MANHÃ:

- Ritual do despertar - Márcia Kosanovic.
 - Meditação + atividade corporal.
- Oficina "Escrita e emoção" - Sofia Costa.
- WS "Impasses sobre o amor" - Katya Borges.

TARDE:

- WS "Em Busca do Sol Interior" - Márcia K.
 - Oficina do Escudo;
 - Vivência do Labirinto.
- Relax time / piscina.

NOITE:

- Festa disco anos 70/80.

18/05 - Domingo

MANHÃ:

- Ritual do despertar - Márcia Kosanovic;
 - Meditação e atividade corporal.
- WS Arteterapia - "Do caos ao equilíbrio" - Bia Laus.
 - Constelação Familiar.

TARDE:

- Piscina e brincadeiras ou Passeio.

NOITE:

- Encerramento.



19/05 - Segunda

- Café da manhã.
- Check-out até às 10:00h.



Facilitadoras

Márcia Kosanovic

Organizadora



Terapeuta Holística e Mentora de mulheres na maturidade, fundadora da Corpus Gratus Healing, em Amsterdã, e da marca MK. Palestrante internacional, escritora e Terapeuta de Florais de Bach certificada pelo Bach Centre, na Inglaterra. Facilita workshops, cursos on-line e encontros voltados ao bem-estar da mulher madura, como o Círculo 50+ e o Retiro Maduressência. Criadora do Método CAT, que transforma mulheres 50+ por meio de autoconsciência e acolhimento. É também facilitadora de Círculos do Útero certificada e cursa Pós-Graduação em Cuidado Integral da Mulher Madura, em formação como Parteira da Maturidade.

Katya Borges



Psicoterapeuta e idealizadora do projeto *Conversas Maduras*, é terapeuta familiar e facilitadora sistêmica, mestre e pós-graduada no Cuidado Integral da Mulher Madura. É autora e organizadora do livro “Coletânea *Conversas Maduras*”, em co-autoria com outras mulheres do projeto, e autora do livro “*Buen Camino*”, escrito após realizar o caminho de Santiago de Compostela em 2016.

Beatriz Laus



Graduada em Arteterapia com especialização em Arteterapia Corporal, utiliza o pensamento sistêmico e a visão holista da antroposofia para o ser humano, assim como os princípios científicos da neurociência.

Vive há mais de 30 anos na Holanda, onde atua como terapeuta complementar. Possui formação em Artes Visuais, Nutrição, Constelação Familiar e especialização em Desenvolvimento Social.

Sofia Costa



Investigadora em “Responsabilidade Emocional”. Comunicadora de Ciência cognitiva e emocional (Neurociência).

Diretora da Associação Appresencing / “A Presença”, a favor de projetos conjuntos e cooperativos entre Associados. Organizadora e Autora de Projetos-Livro como o “Autores da Manifestação”.

Artista pela “Palavra e Pintura”.

Facilitadora e Formadora de Programas para o “Crescimento Humano” de Profissionais e Empresas, através da fusão da Arte com Ciência.

Informações

Quando

De 16 a 19 de maio/25.

Tema: Maturidade em Equilíbrio

Exclusivo para 15 - 20 mulheres, 45+.

Check-in: a partir das 15h de 16/05.

Check-out: até às 10h de 19/05.

Contato: +31 6 25 19 01 99 com Márcia Kosanovic.



Onde

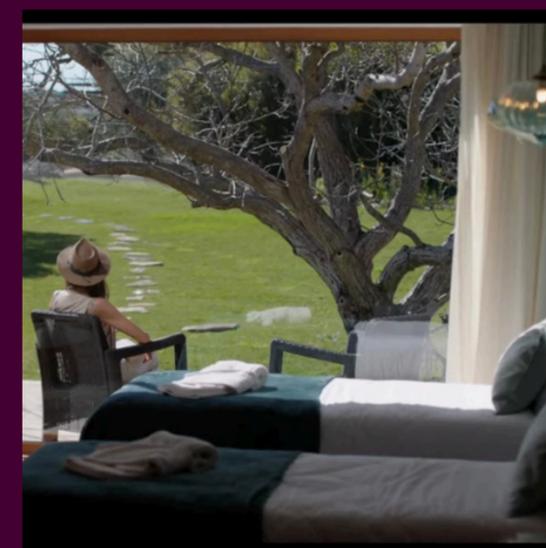
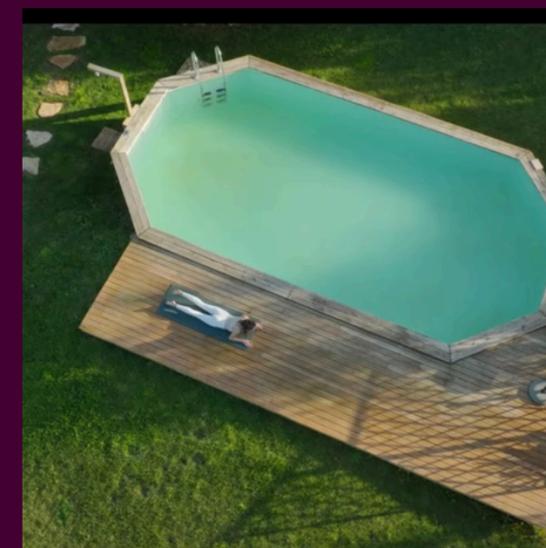
📍 Terra Raiz, Alcobaça, Portugal

📷 @terra.raiz - www.terraraiz.pt



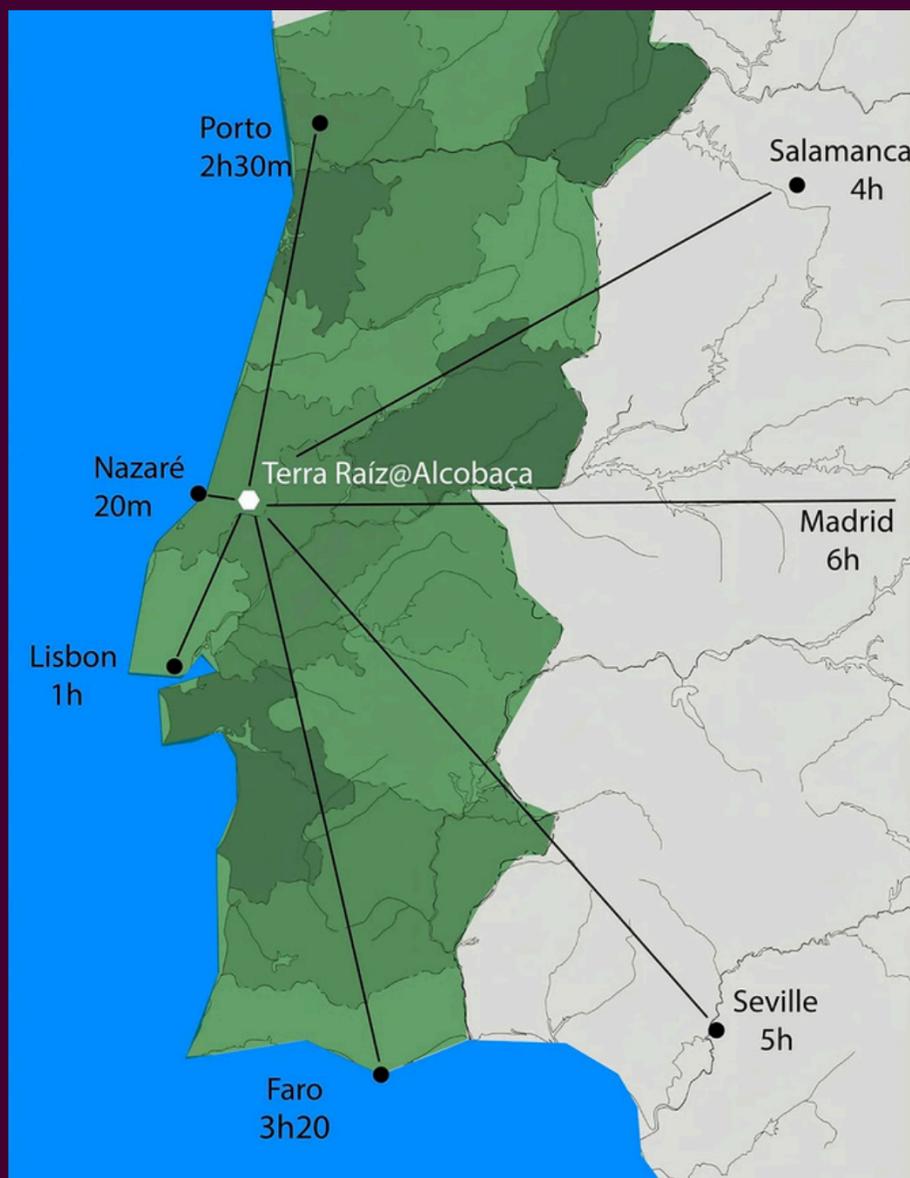
Terra Raiz, fica no coração do Parque Nacional Serra d'Aire, a uma hora de Lisboa e acomoda até 26 pessoas em dormitórios compartilhados.

Conta com um espaço holístico hexagonal de 180 m² cercado pela natureza, piscina de água salgada, lareira, trilhas e estacionamento privativo. Seu ambiente sereno inspira trocas significativas e conexão entre as participantes.



Localização

📍 Terra Raiz, Alcobaça, Portugal



📍 Endereço: Rua do Norte 18, Casal da Charneca, Alcobaça, Leiria (a uma hora de carro do Aeroporto de Lisboa).



Proximidades:

- Serra de Aire e Candeeiros (10 min);
- Fátima (40 min);
- Tomar (50 min);
- Dornes (1h30m);
- Batalha (25 min);
- Nazaré (25 min).

=> Por favor, informe se você precisa de transfer do aeroporto de Lisboa para o local do retiro.

O que você recebe

- Práticas que promovem o cuidado integral: físico, mental e espiritual;
- Rituais de despertar e ritual de celebração na fogueira;
- Workshop sobre as construções da relação amorosa consigo e com os afetos;
- Workshop sobre a sua chama interior com elaboração de escudo de blindagem;
- Oficina de arteterapia sobre a desconstrução do caos com constelação familiar;
- Oficina de escrita terapêutica sobre escrita e emoção;
- Experiências sensoriais;
- Atividades surpresa;
- Festa de confraternização e jantar especial de encerramento (última noite);
- Acesso à piscina e jardins no tempo livre;
- Kit de boas vindas, incluindo camiseta do evento.

Os BÔNUS especiais

- O meu curso on-line o Método CAT:
 - Como viver a maturidade plenamente e tornar-se uma super gata - Valor: 157€.
- WS "As Polaridades da energia masculina e feminina em nós", com Camila Pessoa, jornalista, mestre em Educação, especialista em Gestão Cultural em Yoga, palestrante, escritora e terapeuta holística - Valor: 77€.

Investimento

★ VALOR À VISTA:

- 588€ (3 noites) ou
- 500€ (2 noites)

PARA INSCRITOS ATÉ 31/01/2025

👉 Valor à vista parcelado em 3x

★ VALOR A PRAZO:

- 658€ (3 noites) ou
- 560€ (2 noites)

👉 Valor parcelado em até 4 vezes.

Política de Pagamento e Cancelamento

- A confirmação da inscrição se dará apenas mediante o envio do comprovante de pagto.
- Em caso de pagto parcelado, a última parcela deverá ser paga até, no máximo, 05/05/2025.
- Em caso de desistência por parte da participante, não haverá devolução de nenhum montante pago, devido aos compromissos previamente assumidos pela organizadora, mas a participante poderá colocar outra pessoa em seu lugar utilizando o crédito do pagto já efetuado.

O que está incluso

- 3 noites de acomodação compartilhada (2-3 pessoas, com suíte), em instalações confortáveis e pensão completa;
- 2,5 dias de atividades programadas,
- Refeições vegetarianas (café da manhã, almoço e jantar) e coffee breaks;
- Utilização da piscina de água salgada;
- Workshops e vivências que inspiram e promovem o autoconhecimento;
- Atividades que promovem o seu cuidado integral;
- Material de apoio a sua jornada de autodesenvolvimento;
- Suporte durante e após o retiro.

O que não está incluso

- Passagens aéreas;
- Transporte/ transfer de/para o retiro;
- Fotos e vídeos individuais;
- Passeios individuais;
- Terapias individuais;
- O que não está descrito na programação.

⚠ O evento será fotografado e filmado, e as imagens serão utilizadas nas minhas rede sociais e compartilhadas com as participantes.



O que trazer

- Roupa de banho;
- Chinelo de casa / piscina;
- Roupa esportiva para caminhada / atividade física;
- Uma peça de vestuário que remeta aos anos 70/80 para festa típica.





Maduressência

RETIRO PARA MULHERES 45+

@maduressencia



Brilha Maturidade

Idealizado por Márcia Kosanovic
@brilhamaturidade