



Slow.
ART OF LIVING

Retiro 4 Elementos

Retiro holístico com práticas e temáticas de Desenvolvimento Pessoal, Yoga, Meditação, Espiritualidade, Astrologia, Coaching e Constelações Sistémicas.

Na **SLOW, Art of Living** na Herdade da Ribeira de Borba, Vila Viçosa. **24 a 27 de Abril 2025**

Retiro 4 Elementos



Este retiro destina-se a quem procura **mergulhar no autoconhecimento** e adquirir ferramentas para a **purificação espiritual e desenvolvimento pessoal**, melhorando assim a qualidade de vida, num ambiente tranquilo e de descontração.

Em profunda conexão com a natureza, os participantes irão **explorar práticas e temáticas** como **espiritualidade, yoga, meditação, constelações sistémicas, astrologia psicológica, e coaching**, entre outras, que promovam a saúde, prosperidade e harmonia

O objetivo é proporcionar uma **experiência única, transformadora e de prazer**, integrando métodos que favoreçam o **empoderamento pessoal** e a **realização profissional**.

A experiência acontece na **SLOW**, localizada na Herdade Ribeira de Borba, em **Vila Viçosa**, oferecendo o ambiente ideal para o equilíbrio e o despertar interior.



CEIA
Centro de Estudos Integrados de
ARQUÉTIPOS

@ geral@arquetiposceia.com

www.arquetiposceia.com

93 56 60 117

LOCAL

Realiza-se na **Slow**, localizada na Herdade Ribeira de Borba, um espaço maravilhoso, localizada em **Vila Viçosa**, no Alto Alentejo, num cenário de natureza, conforto e autenticidade (a 1 hora de Lisboa).

A **entrada** deve ser feita na **quarta-feira, 23/4**, a partir das **16h00** e idealmente os participantes devem vir já jantados (dia 24 iniciamos as atividades cedo) embora seja servido snack vegetariano de boas-vindas na noite da chegada.

A **saída** será **Domingo, 27/4**, aproximadamente **pelas 17h00**, (podendo os participantes ainda desfrutar do espaço exterior e dome, depois dessa hora, se o desejarem).



A Slow é um centro de retiros localizado na Herdade da Ribeira de Borba, a 12 min de Vila Viçosa, coração do Alto Alentejo





PROGRAMA

- **Espiritualidade:** As 3 Componentes principais do Ser Humano; Karma, Reencarnação e Projeto de Vida; Os Níveis de Consciência; Os Centros Energéticos; Práticas de Purificação para Imortalidade Física.
- **Constelações Familiares, Organizacionais e Sistêmicas:** Campos Morfogenéticos; as Leis Inconscientes Familiares (Pertença; Hierarquia; Equilíbrio; Ordem; Reconhecimento); Libertação dos Fa(r)dos Inconscientes; Tipos de Constelações; Casos e Prática de Constelações.



- **Intuição:** Definição de Intuição; Diferença entre Intuição e Emoção, Dedução e Vontade; Exercícios para desenvolvimento da Intuição; as Ondas Cerebrais e o Subconsciente; Intuição, Meditação e conexão com a Inteligência Infinita.

- **Ioga ou Yoga:** exercícios de: gratidão; vocalização; posturas gestuais; respiração; limpeza das mucosas; posturas físicas (de equilíbrio, força, flexibilidade); relaxamento; meditação.
- **Meditação:** Meditações Ativas; Meditação Vipassana e Samatha; Práticas de Meditação e Programação do Subconsciente;
- **Astrologia:** o Mapa Astrológico, como diagrama da evolução pessoal e talentos; Planetas, Casas e Signos; a família através das Casas; a Astrogenealogia; a Família através dos Planetas; ligação entre Mitologia grega, astrologia e constelações Sistémicas.
- **Coaching:** Definição e Princípios práticos do Coaching; Auto-avaliação; Tipos de Objetivos; Definição e Programação de Objetivos; Motivadores de Ação; Liberdade Financeira.



NOTAS



Poderá ser introduzido e praticado **Rebirthing** e algumas atividades poderão ser facilitadas por convidados especiais.

Poderão estar incluídas atividades (facultativas) de **exercício físico mais intenso**, como cardio-fitness.

É recomendado (mas não obrigatório) que os participantes tenham conhecimentos elementares de Astrologia.

À partida, as atividades principais irão começar bem cedo, antes do nascer-do-Sol, e terminarão antes do jantar.

SALVAGUARDAS

- A participação no retiro não é recomendada em casos onde se verifique a existência de problemas crónicos profundos e incapacitantes de saúde psicológica;
- A participação no retiro não é recomendada a pessoas que tomem medicação psiquiátrica, tais como antidepressivos, antipsicóticos e ansiolíticos sedativos;
- O participante assinará obrigatoriamente um termo de responsabilidade pessoal para poder participar no retiro.

O programa é flexível permitindo que os participantes integrem os conhecimentos e práticas de acordo com o seu próprio ritmo e nível de conforto.

O retiro acontece num ambiente de paz e natureza num ambiente de serenidade e excelência.

Programa Diário (sujeito a alterações)

- 7.30 às 9.00 - Yoga (e Meditação)
- 9.00 às 10.15 - Pequeno- Almoço
- 10.15 às 13.00 - Aulas e Práticas
- 13.00 às 14.45 - Almoço
- 14.45 às 18.00 - Aulas e Práticas
- 18.30 às 19.30 - Meditação (Ativa)
- 19.30 - Jantar
- 20.30/21.00 - Recolher (e/ou partilha)

Temas:

Quinta-feira (Fogo): Espiritualidade + Constelações Sistémicas

Sexta-feira (Água): Constelações Sistémicas + Intuição

Sábado (Ar): Astrologia Psicológica e Sistémica

Domingo (Terra): Coaching Sistémico + Prosperidade



Preços – Retiro 4 Elementos

“Preços por Pessoa, Retiro Completo:

(Alojamento + Alimentação: 450 €

Facilitação + Formação: 340 €)

Valor: Quarto Partilhado (Duplo) = 790 €

Valor: Quarto Individual = 1090 €

Inscrição/Pagamento:

Até 4 de Janeiro de 2025 – sem custos adicionais

Se após 4 de Janeiro de 2025 = + 120 €

Se após 4 de Março de 2025 = + 240 €

Em relação ao valor inicial*

Notas:

Acresce IVA 23%, em caso de fatura; inscrição sujeita a disponibilidade/vagas; em caso de desistência do participante, não reembolsável o valor de 450 €; após 4 de Janeiro de 2024, valor total não é reembolsável.

Inscrição – Clicar aqui



PASSOS PARA A INSCRIÇÃO

PASSO 1 - Pagamento

Por Paypal (link)

<https://www.paypal.com/paypalme/joaome-deirosastro>

ou Transferência Bancária NIB

PT50 0007 0061 0003 4820 0025 4

(Em caso de emissão de fatura, enviar primeiro email com dados fiscais para geral@arquetiposceia.com e aguardar seguimento).



PASSO 2 -

Preenchimento de ficha de inscrição em:

<https://arquetiposceia.com/inscricoes-abertas/>

Contactos e questões:

93 56 60 117 ou geral@arquetiposceia.com

João Medeiros

Formador

João Medeiros é economista, astrólogo, coach e autor. É perito internacional nos diversos ramos da **Astrologia** e, nas suas abordagens, integra disciplinas humanas complementares, sejam tradicionais ou modernas, como o **Coaching** e as **Constelações Sistémicas**, tanto em questões organizacionais como pessoais.

Como **formador** e, particularmente nos retiros, **privilegia abordagens vivenciais, holísticas e práticas.**

É **autor dos livros:** Oceano Ascendente – Ciclos de Portugal; A Carta – Astrologia Psicológica; O Zodíaco de Portugal; O Panteão – Astrologia Prática; e A Hora de Pessoa – Astrologia da Mensagem.



João Medeiros



CEIA
Centro de Estudos Integrados de
ARQUÉTIPOS

