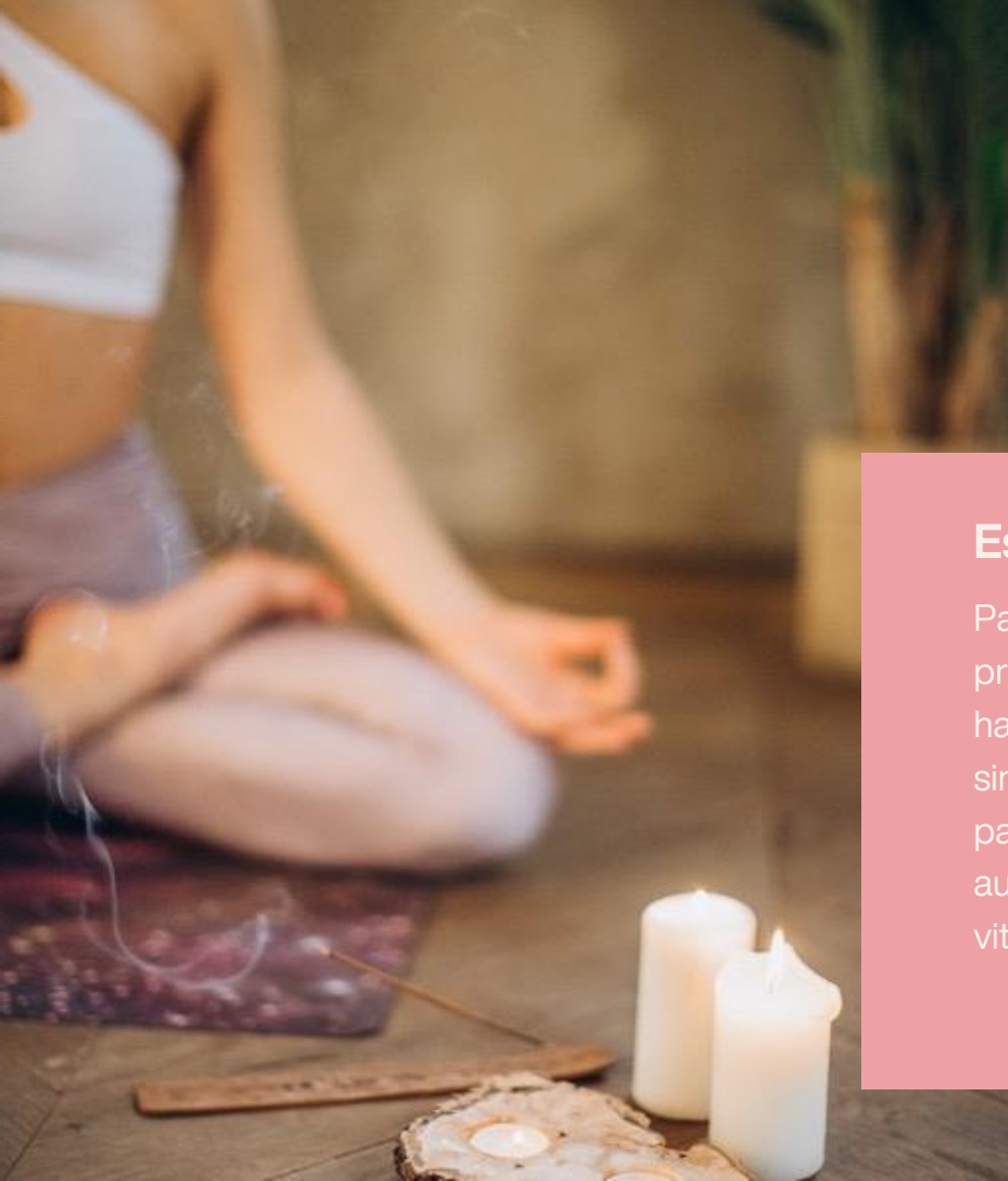


Yoga Terapia Hormonal

para mulheres

19 a 21 de Maio de 2023 em Amparo/SP



Essa experiência é para quem?

Para mulheres nas mais diversas fases da vida, que precisam de uma pausa em suas rotinas, buscam harmonia nos seus ciclos e alívio para os principais sintomas da TPM e MENOPAUSA. A oportunidade para viver um final de semana restaurador e de autocuidado, trazendo para a sua vida mais energia, vitalidade, leveza, vigor e equilíbrio hormonal.

O QUE É A YOGA TERAPIA HORMONAL E SEUS BENEFÍCIOS?

A Prática REVIGORANTE da vida da mulher.

Yoga Terapia Hormonal é uma prática completa, dinâmica e muito revigorante.

Além de elevar os níveis de estrogênio, contribui para manter a saúde física, mental e emocional da mulher.

Sintomas de TPM e Menopausa são uma queixa comum entre as mulheres das mais diversas idades. Eles são em sua maioria, provenientes de desequilíbrios hormonais e podem ser físicos, emocionais ou mentais: dores de cabeça, ondas de calor, cólicas, insônia, pele e unhas secas, irritabilidade, menopausa precoce, secura vaginal, baixa libido, baixa estima e até dificuldade para engravidar. Esses sintomas são eliminados através da prática constante dos exercícios dinâmicos Yoga Terapia Hormonal.



FERNANDA PERLATTI

Fernanda Perlatti é Yoga Terapeuta Hormonal para Mulheres e para Hormônios Masculinos, formada pela professora Dinah Rodrigues. Na área hormonal, estudou também GP Balance com o Professor Gustavo Ponce.

É Terapeuta Ayurvédica formada pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya - Brasil/Índia. É professora de Hatha Yoga, especializou-se em coluna lombar, ombros e pescoço com Sandro Bosco - SP. Em Rishikesh, na Índia, estudou pelo método Iyengar Yoga com a professora Usha Devi. É formada em Yoga Massagem Ayurvédica.

Outras formações que integram seu trabalho:

- Formação acadêmica em Química e Biologia.
- Aromaterapia, pela Bioessência e Dierberger Óleos Essenciais.
- Reiki I, II e III e Karuna, pelo Instituto Antarah.
- Fitoterapia pelo Prof. Dr. Silvio Panizza, Laboratório Panizza.
- Shiatsu por Walfredo Medeiros, SP.

Dos seus 20 anos na área de saúde e bem estar, soma 8 anos de experiência orientando e ouvindo as mulheres. Atende individualmente e em grupo, através de aulas regulares e cursos intensivos.



Sítio Gloria

Um casal de viajantes que, em meio a muitas jornadas, trouxeram memórias, recordações e inspirações para dar início a construção do Sítio Glória.

A proposta do espaço é receber grupos que procuram se desenvolver em meio à natureza, remetendo às práticas de autoconhecimento, tempo para tranquilizar a mente e potencializando a sua conexão interior.

O encantamento surge no cuidado de cada detalhe:

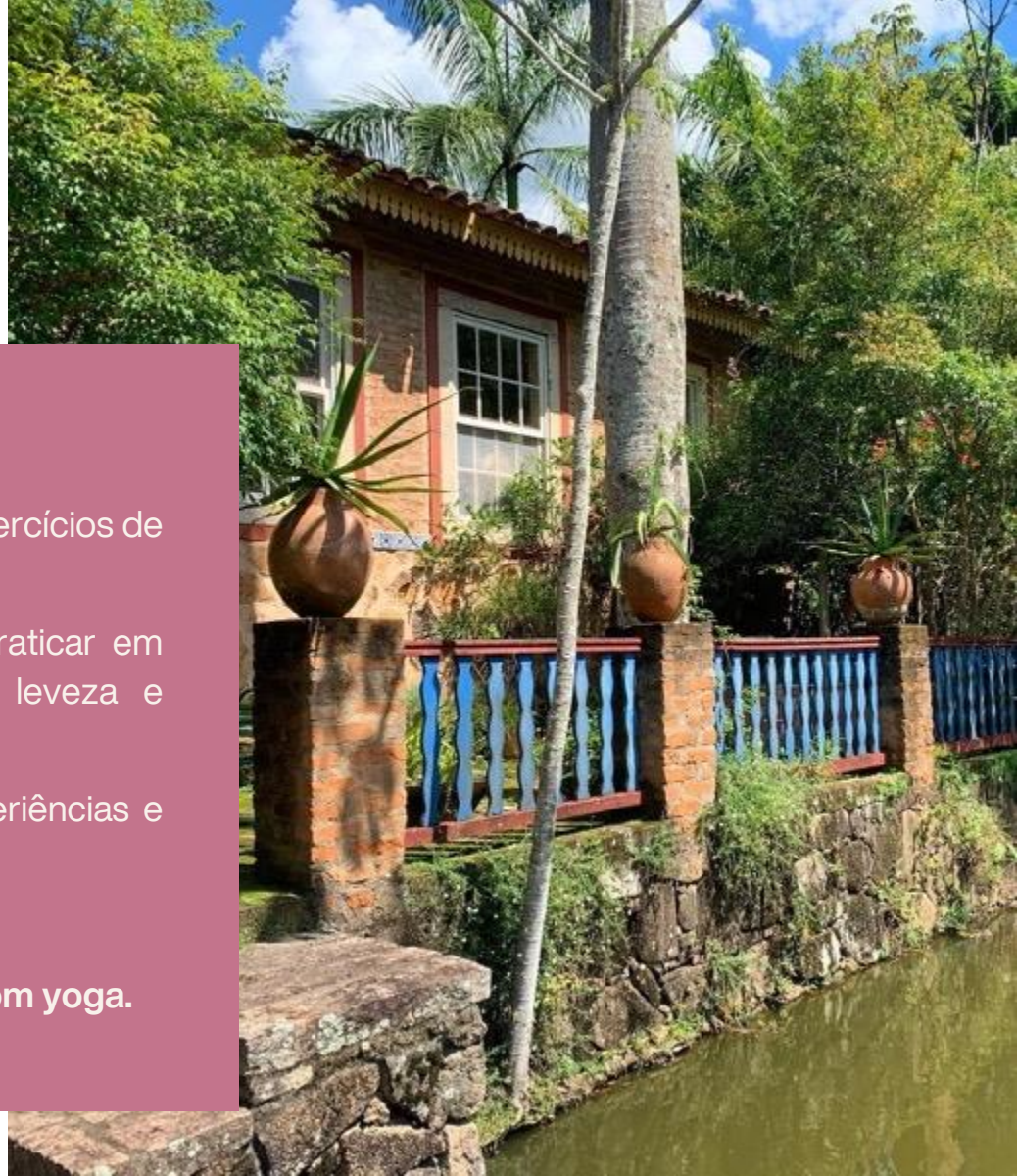
- Quartos charmosos
- Decoração com Tarsila do Amaral, Aldemir Martins, entre outros
- Arquitetura que remete ao período colonial
- Refeições saborosas em fogão à lenha
- Redário, capelinha e lago
- Yogário no meio da mata
- Além da possibilidade de lavar a alma em uma modesta cachoeira.



O que o retiro vai proporcionar para você:

- ✓ Aprender e/ou aperfeiçoar a sequência prática dos exercícios de Yoga Terapia Hormonal para Mulheres.
- ✓ Exercícios de respiração e de concentração para praticar em momentos apropriados no dia a dia, trazendo mais leveza e aprofundando no seu feminino.
- ✓ Se encontrar em uma roda de mulheres, trocar experiências e viver um final de semana para restaurar o corpo e a mente.

IMPORTANTE: Não é necessário experiência anterior com yoga.





Engenho



Engenho



Sala da Lareira



Suíte Casal



Suíte com 2 camas



Espaço para as Refeições



Sala de estar



Deck do lago



Sala de prática



Fogueira

Somos todos um

Capelinha



Trilha



Cachoeira



INCLUSO NA EXPERIÊNCIA

- 2 noites de hospedagem no Sítio Glória.
- Pensão completa com café da manhã, almoço e jantar.
- Alimentação ovo-lacto-vegetariana ou vegana (horta orgânica)
- Curso de Yoga Terapia Hormonal com as práticas e vivências para serem aplicadas no seu dia-a-dia.

PROGRAMAÇÃO PREVISTA

1º DIA	2º DIA	3º DIA
-	07h15 às 08h15 Prática Nascer do Sol 08h30 às 09h30 Café da manhã 09h45 às 12h00 Aula de yoga terapia hormonal com a Fernanda Perlatti	07h15 às 08h15 Prática Nascer do Sol 08h30 às 09h30 Café da manhã 09h45 às 12h00 Aula de yoga terapia hormonal com a Fernanda Perlatti e encerramento
15h00 Check in, acomodação e tempo livre para aproveitar a estrutura do Sítio	12h30 às 13h30 Almoço 14h00 às 16h30 Aula de yoga terapia hormonal com a Fernanda Perlatti 17h às 18h30 Tempo livre no Sítio	12h00 às 13h00 Almoço 13h às 16h30 Tempo livre para aproveitar o Sítio 17h00 Check out e partida
18h00 às 19h30 Oráculo das deusas e abertura do retiro 19h30 às 20h30 Jantar	19h00 às 20h00 Jantar 20h30 Troca de Experiências na Fogueira*	

**Programação e horários sujeitos a alteração sem prévio aviso.



INVESTIMENTO PARA O SEU AUTOCUIDADO

Valor em apartamento duplo, por pessoa:

Condições	Valores
1º Lote	5 parcelas de R\$536,00

Forma de pagamento:

- Em até 5x no boleto, pix ou transferência bancária.
- O pagamento das parcelas deve ser concluído antes da data da viagem.
- Possibilidade de parcelamento no cartão de crédito sem juros, em até 10x. Consulte-nos para saber as condições.

Observações importantes:

- De acordo com disponibilidade.
- Valores calculados para grupo mínimo de 12 pessoas.
- Consulte-nos, caso desejem valores single.
- A partir do dia 18/03, o 2º lote fica vigente e o valor praticado é de 3 parcelas de R\$ 970,00, desde que concluído antes da data da viagem.



INBRASIL TURISMO

Quem somos?

Somos a agência parceira da Fer Perlatti no cuidado e realização das viagens de experiência e retiros. Toda a parte administrativa é por nossa conta, desde inscrição dos participantes, reservas, dúvidas, pagamentos, até a execução.

Será uma experiência fará a diferença em sua vida!

Vem com a gente!

Vem com a gente!

Para reservar a sua vaga,
entre em contato:

marina@inbrasilturismo.com.br | (11) 97251-9123

www.inbrasilturismo.com.br



InbrasilTurismo