



MONTEdoRAMALHO

# *retiro de silêncio*

2 a 5 de janeiro

O Monte do Ramalho é um sítio muito especial, *onde é possível ouvir o silêncio.*

Na recta final do ano, queremos propor-lhe uma ideia bem diferente para entrar em 2025: um **retiro de silêncio**, guiado pela terapeuta holística Sílvia Torres.

*“O ruído dos múltiplos estímulos quotidianos a que somos expostos é avassalador.*

*No subconsciente, acumulamos informação das mais diversas fontes, a vida diária enche-nos de pressa e solicitações, e desconectar, a fundo, torna-se muito difícil.*

*Fazer um retiro de silêncio é a resposta que propomos, intencional, empenhada, e também tranquila e segura. E é um gesto de bem-estar pessoal, focado na qualidade de vida e na saúde, iniciando um caminho com mais propósito, significado e tranquilidade.*

*Juntos, vamos desacelerar, criar espaço para ouvir e realmente escutar a voz interior e o coração.”*

*Pronto para começar o novo ano desta forma tão especial?*

## Programa

### Quinta-feira, 2

15 às 17h - Check-in;

17 às 19h - Boas-vindas, apresentação do programa de atividades, funcionamento do retiro e logística do espaço, visita guiada ao Monte do Ramalho;

19h - Jantar;

20h - Tempo livre para explorar o ambiente e começar a desligar do mundo exterior;

### Sexta-feira, 3

8 às 8.30h - prática de bem-estar e relaxamento através da respiração;

8.30h - Pequeno-almoço;

9.30h às 12.30h - Prática orientada\*

12.30h - Almoço em atenção plena;

14 às 17h - Cartas escritas ao crepitar do fogo interior;

17h às 17.30h - Pausa para para chá em silêncio;

17.30 às 19h - Ecos da cor com *journaling*;

19h - Jantar;

20h - Tempo livre para introspeção e autoanálise reflexiva

### Sábado, 4

8 às 8.30h - Prática de bem-estar e relaxamento através da respiração;

8.30h - Pequeno-almoço;

9.30 às 12.30h - Prática orientada para o encontro da paz interior\*

12.30h - Almoço em atenção plena;

14 às 17h - Meditação terapêutica em andamento (caminhada com pausas para conexão com sons da natureza).

Caso a meteorologia não permita, faremos esta prática dentro de portas;

17 às 17.30h - Pausa para para chá em silêncio;

17.30 às 19h - Ecos da música interior com *journaling*;

19h - Jantar;

20h - Tempo livre para introspeção e autoanálise reflexiva

### Domingo, 5

8 às 8.30h - Prática de bem-estar e relaxamento através da respiração;

8.30h - Pequeno-almoço;

9.30h - Roda de partilhas, despedida e check-out

\* Serão entregues tarefas para desenvolver, com recursos e metodologias diversificadas, explorando o poder do silêncio em todo o seu potencial.

## Os benefícios terapêuticos do silêncio

O silêncio é facilitador de benefícios na ótica holística do ser, ou seja, o seu alcance transcende a esfera biológica e física, com impacto nas componentes mental, emocional, e até espiritual.

O silêncio, segundo estudos publicados na revista científica Heart, permite que o corpo reduza significativamente a frequência cardíaca e a pressão arterial, semelhante ao efeito da escuta de música clássica relaxante.

No contexto biológico, este estado meditativo permite um rejuvenescimento que se manifesta visivelmente na melhoria da qualidade do sono, num equilíbrio do apetite e regulação do peso, já que são produzidas hormonas de bem-estar, que impedem a fome emocional, e que regulam o humor, reduzindo a probabilidade de quadros.

Combinando o retiro de silêncio com uma proposta de alimentação funcional, é possível reequilibrar os níveis de serotonina (molécula da felicidade), os níveis de dopamina (molécula da motivação), assim como da melatonina que regula o ciclo do sono e o metabolismo. Consequentemente, o retiro de silêncio promove um fortalecimento do sistema imunitário e restabelece a vitalidade.

A nível da neurociência, podemos destacar benefícios associados a um aumento da capacidade de concentração, produtividade e criatividade. Há espaço para o desenvolvimento humano de auto-conhecimento e contacto profundo com a dimensão existencial do Ser e a percepção de padrões e crenças herdados.

Numa perspectiva espiritual, o corpo é o templo da alma, a casa na matéria que o nosso espírito habita. Ao edificarmos o bem-estar da parte física, todos os centros energéticos do corpo são restabelecidos em sintonia, comandados pelo equilíbrio músculo cardíaco onde por excelência é recebida a cura.

### Sílvia Torres

#### Terapeuta holística, escritora, coach e formadora

Formei-me como professora de matemática para o 3º ciclo e ensino secundário. Após frequentar o workshop “Heal your life”, de Louise Hay, a minha vida profissional transformou-se e dei início a um longo e maravilhoso caminho de descoberta e especialização em terapia holística.

Fiz várias certificações em coaching, aprendi técnicas de cura através da respiração, comunicação eficaz, gestão de stress e de conflitos, genograma e dinâmicas familiares, meditação e alimentação funcional. Frequentei formações diversas de desenvolvimento pessoal e espiritual e certifiquei-me como formadora, criando também os meus próprios projetos e formações, a par com um processo evolutivo pessoal e rico.

Neste caminho, comecei a desenhar e a escrever, encontrando uma forma muito pessoal de proporcionar terapia holística, fazendo valência de tudo o que sou e da paixão que tenho por ajudar na criação de vidas gratificantes em pleno potencial de cada Ser.

Aventurei-me como professora de meditação para adultos e meditação criativa para crianças. Como gosto muito de escrever, contribuí com regularidade para a Revista Digital Portugal Holístico e vou escrevendo ainda aqui e ali... adoro soltar a mão com as cores em desenhos livres.

***Esta sou eu, movida pelo coração na essência da minha alma, honrando o meu serviço.***

## Preço

A participação no **retiro de silêncio de 2 a 5 de janeiro de 2025** tem um custo de **500 euros**.

A estadia e refeições (pensão completa) estão incluídas.

## Reserva e cancelamento

Para reservar, é necessário **preencher o formulário *online***.

De seguida, entraremos em contacto consigo por e-mail, enviando todas as informações necessárias.

Se ficar com alguma dúvida ou questão adicional, não hesite em falar connosco.

Para finalizar e validar a sua participação, deverá fazer o pagamento, para o qual temos duas opções. A fatura será enviada após confirmação de pagamento.

- pagamento total na inscrição;
- pagamento parcial de 50% na inscrição + pagamento parcial de 50% no check-in.

Se precisar de cancelar, pode fazê-lo, sem penalizações, até 15 de dezembro e devolveremos o valor pago (total ou 50%). Caso o cancelamento ocorra após esta data, apenas poderemos devolver 50% do valor dos pagamentos totais. Os pagamentos parciais não poderão ser devolvidos.

Se cancelar após o prazo indicado, poderá converter o seu valor num *voucher* ou cartão de oferta, com validade de um ano a partir da data de emissão, que poderá usar para alojamento ou para qualquer evento futuro.

Tenha em atenção que o valor total deste *voucher*/cartão de oferta deve ser utilizado numa única transação e não pode ser parcelado em várias transações.

**Inscrições e confirmação devem ser feitas até 26 de dezembro.**

## Indicações adicionais

- Todos os materiais necessários serão disponibilizados aos participantes do retiro.
- Recomendamos que traga roupa confortável e quente, e calçado apropriado para o exterior no campo.
- Pode atualizar ou especificar quaisquer preferências alimentares ou outras necessidades especiais até 26 de dezembro de 2024.
- Se está a comprar este retiro para oferecer, por favor coloque-nos em contacto com o participante até 26 de dezembro, para o pôr a par de todos os detalhes e requisitos.



MONTEdoRAMALHO

*informações*

**Manuela Estevinha**

932 035 471

contato@montedoramalho.com

*condições*

inscrições até 26 de dezembro  
alojamento e refeições incluídas  
IVA incluído

Monte do Ramalho  
Estrada Municipal 508  
7470-154 Vale do Freixo – Casa Branca

Sousel

*Um ótimo 2025!*