



Marta Metrass
YOGA OF EMOTIONS

Emotional Cleansing

RETREAT

Dia 1

14h00 // Chegada
15h00 // Círculo de abertura
16h30 // Prática de Muladhara.
18h00 Break
18h30 // Actividade prática -
Voltar a casa
20h00 // Jantar
21h00 // Círculo de sentir

Dia 3

07h30 // Prática de Manipura
09h00 Break
09h30 // Pequeno almoço saudável
11h00 // Actividade prática -
Eu tomo as rédeas da minha vida
13h30 Almoço
15h00 Break
17h00 // Cerimónia do Cacao
19h00 // Jantar

Dia 2

07h30 // Prática de Svadhistana
09h00 // Break
09h30 // Pequeno almoço saudável
11h00 // Actividade prática -
Abrir o rio de emoções
13h30 // Almoço
15h00 Break
16h00 Cerimónia da água
19h00 Jantar

Dia 4

07h30 // Prática de Anahata
09h00 Break
09h30 // Pequeno almoço saudável
11h00 // Actividade prática -
Qual a tua vida de sonho?
12h30 // Círculo de encerramento



Direitos de conteúdo
reservado pela Marta
Metrass | Yoga of Emotions
2022 | martametrass.com