



## RETIRO DESENHA O TEU MAPA INTERIOR

**3, 4 e 5 de outubro de 2021**

Retiro de desenvolvimento pessoal que une as vantagens de saíres do teu contexto ambiental e rotinas para te dedicares exclusivamente a ti. Com os benefícios de ser efetuado num grupo restrito, exclusivo para mulheres aproximadamente durante 52 horas. A metodologia do retiro desenha o teu mapa interior vai proporcionar-te uma maior consciência sobre os teus pensamentos e as tuas emoções e como podes lidar com os mesmos.

### **OBJETIVO**

O objetivo do retiro presencial no cartaxo “Desenha o teu mapa interior” é promover uma experiência guiada ao teu interior. Utilizando símbolos, simbologia e arquétipos vais cartografar o teu mapa, identificar diferentes pensamentos e emoções, compreender quem habita no teu mapa e como navegares nele.

A experiência de grupo oferece-te a oportunidade de realizares diversas dinâmicas e aprendizagens de forma ainda mais potenciada. Vais beneficiar e contribuir para uma experiência profunda de transformação pessoal.

### **O QUE PODES ESPERAR DESTE RETIRO?**

Neste retiro vais poder desligar-te do teu mundo exterior e olhar para dentro. Através de um processo guiado vais estar bastante “desconfortável” a olhar para dentro de ti e desenhar, construir o teu mapa interior.

Vais dormir em quartos partilhados, vais comer alimentação detox para limpar o teu corpo físico durante o retiro.

O mapa que projetares é reflexo do teu mapa atual e juntos criamos o mapa da vida que queres com uma maior clareza potenciando a tua transformação.

## **ESTE RETIRO É PARA TI:**

Se te sentes assoberbada e sem controlo sobre as tuas emoções

Se te sentes estagnada, desmotivada, sabotas-te e sozinha não consegues sair do sítio onde estás

Se tens níveis de medo e de dúvida que te mantêm paralisada

Se neste momento estás a necessitar de fazer alguma mudança na tua vida emocional

Se duvidas constantemente de ti mesma e não te sentes bem o suficiente para ires atrás do que desejas

Evitas ou lidas com o estresse emocional através da distração (trabalho, média, redes sociais, tv, etc.)

Se queres responsabilidade e desenvolver-te em comunidade

## **ESTA JORNADA NÃO É PARA TI:**

Se queres ficar exatamente como e onde estás porque é "confortável"

Se tens a tua vida de sonho, confias profundamente em ti mesma e tens o teu propósito de vida muito claro

Se queres a maneira mais rápida de te transformares, mas não estás interessada em compreender como podes servir melhor ao mundo

Se achas que já sabes tudo, se és julgadora e não estás aberta para o crescimento

Se queres fazer tudo por ti sozinha.

## **COMO FUNCIONA O RETIRO?**

O retiro irá decorrer presencialmente na localidade do cartaxo das 10h00 de dia 03 de outubro às 18h00 de dia 05 de Outubro de 2021.

As atividades iniciam no dia 03 de outubro com a receção das participantes e sorteio de quartos.

Diariamente as atividades iniciam às 7h00 e terminam às 21h00. Assim que efetuares a inscrição receberás o cronograma e workbook do retiro para poderes imprimir e levar contigo para o mesmo.

## **O QUE INCLUI O RETIRO?**

O retiro inclui uma viagem guiada ao teu mundo interior com a apresentação de diferentes ferramentas que serás convidada a utilizar para cartografar o teu mundo interior. Serás ainda convidada a alargar o teu mapa e por consequência o teu mundo para criares a vida que queres criar para ti.

## **INVESTIMENTO**

340€ + IVA

## **LIMITE MÁXIMO DE PESSOAS**

8 pessoas por grupo

## **FORMA DE PAGAMENTO**

MBWAY ou Transferência Bancária

## **OPÇÕES DE PAGAMENTO**

Pagamento único

Pagamento 2x170€ + IVA

## **RESTRIÇÕES ALIMENTARES E ALERGIAS**

Se tens alguma restrição alimentar ou alergia por favor após o pagamento da inscrição entra em contacto comigo para que a tua saúde, bem estar e dinâmica de grupo seja assegurada.

## **FACILITADORA**



Terapeuta Ocupacional, formadora e coach Master Practitioner em Mindbody Training. Membro da Associação Internacional de Coaching AFC.

A minha missão é ajudar-te a transformares-te na tua melhor versão. Ajudar-te a conectar-te com o teu mundo interior, tomares consciência dos teus pensamentos, emoções e desafios, planeares e agires na direção pretendida e assim com as tuas atitudes e ações mudares-te a ti e à tua vida.

Estás pronta para uma versão melhorada de ti mesma? Liga-me.

## **CONTACTOS**

963053730

info@constantlyspring.com

<https://www.constantlyspring.com>

## **REEMBOLSO**

Após o pagamento do retiro tens 7 dias para solicitar o cancelamento e solicitar reembolso.