

SILÊNCIO DA ALMA

Pousada Colina das Maritacas

VIVÊNCIA DE BEM-ESTAR E RECONEXÃO

Você pode pausar. E, às vezes, precisa.

O convite

Um fim de semana, de sexta a domingo, para pausar de verdade, em meio à natureza, com práticas de Reiki, meditação e roda de escuta. Um espaço para simplesmente ser, em casal, entre amigos, em família ou em grupo. A vivência acontece na Pousada Colina das Maritacas, com hospedagem privativa nos chalés. O formato se ajusta a você: uma vivência a dois, um grupo menor, ou um grupo completo de até 7 pessoas.

O que está incluído

- ✓ **Hospedagem exclusiva para o grupo**, de sexta a domingo
- ✓ **Toda a programação da vivência**: meditações guiadas, Reiki coletivo, roda de escuta e momentos de contemplação
- ✓ **Uso da piscina e das áreas de convivência da pousada**

O Café da manhã e refeições não estão incluídos: cada grupo organiza como preferir, preparar no próprio chalé, pedir delivery ou ir a um restaurante local. Para quem só quer descansar, também é perfeitamente possível não fazer nada além disso.

O Reiki individual (opcional) pode ser agendado à parte durante a vivência.

Sobre alimentação

Os chalés são equipados com utensílios de cozinha, fogão e geladeira, prontos para quem preferir preparar a própria alimentação. Para quem preferir não cozinhar, a região também conta com padaria (com espaço para café da manhã), supermercado, hortifruti e restaurantes. Caso deseje, posso indicar esses contatos para que cada grupo negocie diretamente horários e valores, é um serviço à parte, independente da vivência.

Formatos da Vivência

Feita para se adaptar ao seu momento sozinho a dois, em grupo menor ou reunindo os amigos.

- ✓ **Em casal** — Uma pausa a dois, para reconexão e presença.
- ✓ **Grupos menores** — Entre amigos ou família, no tamanho que fizer sentido para vocês.
- ✓ **Grupo completo** — Até 7 pessoas, com hospedagem exclusiva nos dois chalés da pousada.

Cada vivência é planejada conforme o número de participantes e a necessidade do grupo, mantendo sempre a essência: acolhimento, presença e pausa consciente. Fale com a gente para saber mais sobre disponibilidade de datas.

Agenda — Sexta a Domingo

SEXTA-FEIRA

Chegada • Acolhimento • Presença

14h às 17h — Chegada e acomodação

Check-in, entrega das chaves e acomodação nos chalés.

17h30 — Abertura da Vivência

Apresentação do grupo e criação do espaço de acolhimento.

18h — Meditação de chegada

Um primeiro momento para desacelerar, respirar e deixar o cotidiano para trás.

18h20 — Reiki de acolhimento

Um momento de cuidado e relaxamento para iniciar a vivência.

19h — Noite livre / Jantar

Cada um escolhe como deseja organizar seu jantar.

SÁBADO

Presença • Escuta • Reconexão

8h30 às 10h — Café da manhã livre por conta do grupo

Cada um começa o dia no seu ritmo, sem horário obrigatório para acordar.

10h30 — Meditação da manhã

Um momento para despertar o corpo, aquietar a mente e trazer presença para o dia.

12h — Reiki coletivo

Um momento de cuidado, relaxamento e conexão.

12h30 às 15h30 — Almoço + tempo livre

Piscina, natureza, descanso, conversa ou simplesmente não fazer nada.

15h30 — Chá & Abertura da Vivência “Voltar para Mim”

Um momento de acolhimento, presença e preparação para a experiência da tarde.

15h45 às 17h — Vivência “Voltar para Mim”

Escrita, roda de escuta e reflexão.

17h às 17h30 — Tempo livre

Um intervalo para simplesmente estar, sem pressa.

17h30 — Pôr do Sol • Silêncio e Contemplação

Um momento de presença e conexão com a natureza.

19h em diante — Noite livre

Jantar por conta do grupo.

DOMINGO

Integração • Gratidão • Despedida

8h30 às 10h — Café da manhã livre

Cada um acorda no seu ritmo e aproveita a última manhã na pousada.

10h — Meditação de encerramento

Um momento tranquilo de presença e integração.

10h30 — Roda de encerramento

Um espaço para compartilhar a experiência e perceber o que cada um leva consigo.

11h15 — Reiki de encerramento

Um último momento coletivo de cuidado e conexão.

11h45 — Palavra de despedida

12h — Check-out

Observação: Os horários apresentados são uma programação sugerida e poderão ser ajustados de acordo com a necessidade, o ritmo e o bem-estar do grupo, preservando a essência e os objetivos da vivência.

Reiki individual: Caso algum participante tenha interesse em realizar uma sessão individual de Reiki durante a vivência, poderá conversar previamente para verificar a possibilidade de agendamento. Essa sessão é opcional e realizada à parte.

“Vocês chegaram aqui para descansar. Talvez cada um leve algo diferente desses dias. Mas espero que todos levem consigo a lembrança de que podem pausar. E, às vezes, precisam.”

Vamos conversar?

Danielle Muzzi — Terapeuta Integrativa

dpzancan@yahoo.com.br

(35) 99990-0606

@espacosilenciodaalma

Acolhendo pessoas. Fortalecendo organizações.