

AZUL

RETIRO

YOGA & MAR

25.06
28.06

ILHA GRANDE - RJ - BRASIL



A vivência do Flow
nunca esteve tão próxima de você!

AZUL RETIRO YOGA&MAR - 25 A 28 DE JUNHO

Praia Pequena Freguesia de Santana | Ilha Grande, RJ | Brasil

Contato.: (24) 998310053
reservas@paraisoazul.com.br

**4 DIAS DE PRÁTICAS DE YOGA, MEDITAÇÃO
E BEM-ESTAR EM MEIO A EXUBERANTE
BELEZA DA NOSSA MATA ATLÂNTICA**

Azul Retiro Yoga&Mar será o seu momento de encontro com a natureza e com Si Mesmo. Junto aos passeios por praias e trilhas na exuberante beleza da Ilha Grande, nós vamos viver momentos de relaxamento e encantamento através de diversas vivências guiadas pela professora Karime Neder e seus convidados com o objetivo de nos conectar com a nossa fonte interna e essencial de bem-estar e realização pessoal!

O QUE
VAMOS ENCONTRAR

AZUL RETIRO

YOGA & MAR

25 À 28 DE JUNHO

YOGA & MAR

Práticas de Yoga

O Yoga, desde a suas origens, é uma prática de reconhecimento e integração com o sua energia essencial. No Yoga Moderno nós buscamos viver essa experiência no agora, buscamos a percepção clara de quem somos através dos nossos ritmos e estado pleno da mente. Quando reconhecemos o nosso ser em camadas, desde as mais densas até as mais sutis, nós vamos abrindo e soltando padrões diferentes de movimentos que liberam energias estagnadas e manifesta uma força criativa que se expressa em arte.

Meditação

A Meditação está envolvida na prática e em todo o nosso roteiro, através da atenção plena e o estado de Flow que pretendemos estimular durante as vivências e estender durante toda a experiência, o objetivo é nos integrarmos de tal forma que o estado meditativo e pleno que libera o Self esteja presente a todo o momento.

Palestras e bate-papo

Vamos além da prática, queremos oferecer momentos de reflexão em torno da filosofia que da base ao yoga e compreender como isso se relaciona com a prática e com as nossas vidas. Para isso a professora Karime Neder escolheu 3 temas que ela considera importantes para o nosso desenvolvimento pessoal, são eles:

- O que é Yoga?
- Yoga Sutra de Patanjali.
- A luz do Ramayana.

O QUE
VAMOS ENCONTRAR

AZUL RETIRO

YOGA & MAR

25 À 28 DE JUNHO

Alimentação saudável e vegetariana

O cardápio de buffet foi preparado com carinho pela nutricionista Kamila Armond. Vamos saborear uma comida rica em nutrientes e energia, com todo o sabor das melhores cozinheiras da Ilha. Um cardápio feito especialmente para nos nutrir e nos manter leves para as atividades do nosso dia-a-dia e ao mesmo tempo mexer com o nosso sensorial através dos aromas e sabores.

Trilhas

Na Ilha os deslocamentos são apenas por mar ou trilhas. É pelos caminhos antigos dos moradores que nos conectamos com a vida da mata, seus riachos, suas cores e sons. Caminhadas sempre à beira-mar, vislumbrando exuberantes paisagens e acessando as lindas praias próximas de Araçá, Grumixama, Freguesia de Santana e Bananal.

Passeio de barco

A Ilha é realmente bem Grande, com uma quantidade enorme de praias lindas para conhecer, nós escolhemos a dedo o roteiro à Praia de Lopes Mendes para fazermos um passeio de barco inesquecível.

Tranquilidade e Paz

A pousada fica localizada em uma praia privativa muito gostosa, com jardim maravilhoso e diversos cantinhos para você ter o seu momento de introspecção, silêncio e apreciação da natureza.

YOGA & MAR

DIA 1 - 25/06

11h- Abertura do retiro com bate-papo para nos conhecermos e prática de Yoga:

Encontrando o corpo mítico - nessa aula, a professora Karime Neder nos guiará para uma descoberta de experiência direta através do corpo, reconhecendo seu espaço como uma fonte de conhecimento.

13h- Almoço

15h30 Prática de Yoga

Flow, uma vivência líquida. Nessa aula vamos explorar os aspectos fluidos da prática e entender como isso envolve a mente e as emoções podendo nos conduzir aos estados mais criativos do Flow.

17h- Caminhada meditativa para praia do Araçá com meditação no por do sol

19h30- Jantar

20h30 -Bate-papo: O que é Yoga?

O Yoga é uma filosofia, um esporte, uma religião, afinal o que é Yoga?

Nessa aula nós vamos compreender um pouco mais sobre o surgimento do Yoga e os seus principais conceitos na busca da real compreensão o *Que é o Yoga!*

DIA 2 - 26/06

06h- Prática de Yoga

Alinhamento dos Asanas - Nessa aula a professora Karime vai nos guiar para uma compreensão e percepção das linhas naturais do corpo, aprender a se colocar dentro da postura para favorecer essas linhas, proteger as suas articulações despertando o movimento do prana no asana. Café da manhã

08h- Café da Manhã

11h Introdução teórica e Prática de Yoga

Alinhamento, Movimento e Flow- Dando continuidade ao trabalho de Alinhamento dos Asanas iniciado na aula da manhã, nessa nós vamos colocar tudo em movimento, e perceber como esses alinhamentos favorecem o movimento e nos permite uma fluidez maior na prática. A relação entre os desafios impostos e a nossa consciência do movimento geram a possibilidade de encontrar um estado de consciência que chamamos de Flow. A aula começa com uma introdução teórica do que é Flow e segue com uma vivência prática que nos possibilita a experiência do Flow.

13h- Almoço

Tarde Livre - Um momento tranquilo para você curtir a linda praia particular da pausada, ler um livro ou até mesmo simplesmente descansar ao som do mar em meio a essa natureza exuberante.

18h- Prática de Yoga com Bruna Fioritto: Do Yang ao Yin – A Dança do Movimento à Entrega

Nesta experiência, exploraremos a transição do movimento à entrega, conectando-nos aos ritmos da natureza. A prática começa com um Vinyasa Yoga fluido, inspirado na energia Yang, despertando a energia e o calor do corpo. Aos poucos, desaceleramos até mergulharmos no Yin Yoga, onde exploramos posturas sustentadas por longos períodos, promovendo relaxamento profundo e introspecção.

PROGRAMAÇÃO

AZUL

RETIRO

YOGA & MAR

DIA 2 - 26/06

25 À 28 DE JUNHO

19h-

Jantar

20h30-

Fogueira com contação de história - A Luz do Ramayana: o Ramayana é um texto épico, uma fabulosa histórica da idade mais moça do mundo, considerado o primeiro poema da humanidade, ele nos apresenta a essência do pensamento yogue. Nessa conversa nós vamos conhecer a história e o seu conteúdo simbólico em busca da riqueza, da sabedoria sutil por trás da prática do yoga, capaz de nos conduzir a um estado de realização e felicidade interior inigualável. O Yoga é o caminho para a manifestação dessa sutileza, e a Luz do Ramayana vai nos ensinar a ver, ouvir e sentir esse brilho próprio.

YOGA & MAR

DIA 3 - 27/06

06h- Prática de Vinyasa Flow Yoga com Karime Neder: Prana e Apana, as forças que nos equilibram: O Prana já é e vibra potencialmente em você. A grosso modo, podemos definir Prana como energia de nutrição e Apana como energia de excreção, expulsão de toxinas e substâncias desnecessárias ao ser. Essa será uma vivência de limpeza, estimulando a energia de Apana para assim criar espaço axial e liberar o Prana, que já é... já está... e é puro potencial criativo!

É uma liberdade enorme quando descobrimos que já somos perfeitos na nossa natureza. O que devemos fazer agora é tirar e limpar tudo que viemos acumulando e que foi obstruindo o fluxo que expressa nossa perfeição.

08h- Café da manhã

09h- Saída de barco para Lopes Mendes: momento para pique nique, caminhada, meditação, banho de mar e contemplação da exuberante beleza em que estaremos imersos.

15h- Almoço

18h30- Yoga Sutra de Patanjali- Um texto extremamente filosófico, o Yoga Sutra de Patanjali nos traz com clareza os objetivos e os caminhos para a realização do Yoga. A professora Karime vai nos guiar em uma reflexão de como podemos traduzir esse ensinamento para os dias de hoje e como isso pode ajudar efetivamente em nosso bem-estar.

19h30- Jantar

DIA 4 - 28/06

05h - Caminhada Meditativa até a praia de Freguesia de Santana para ver o nascer do sol. Foi aqui na Freguesia de Santana que se iniciou o povoamento da Ilha Grande, no século XVII era o centro de desenvolvimento econômico da Ilha Grande, região agrícola com grandes lavouras de café, legumes e cereais, além de engenhos de açúcar e aguardente. Uma região que foi muito habitada no passado e pouco habitada atualmente, com apenas 50 moradores, o local abriga a Igreja de Santana, construída em 1843, e é o mais importante monumento religioso da Ilha Grande.

07h - Encerramento do retiro com Prática de Yoga - Spanda Flow: aqui fecharemos a experiência com uma prática livre, vamos deixar o espaço aberto para as forças criativas se unirem e nos surpreender, que estejamos sempre abertos para a experiência!

08h - Café da manhã

12h - Saída do barco para Angra, retorno para casa.

FACILITADORA

AZUL

RETIRO

Professora de Yoga, meditação e filosofia do yoga, criadora do Método Nataraja Flow. Conheceu o Yoga aos 17 anos e desde então se dedica integralmente à prática e estudo desta filosofia.

Em sua jornada Karime teve a honra de praticar e estudar com diversos professores e mestres, se aprofundou em filosofia do Yoga com o professor Carlos Eduardo, Anatomia com Deni Galdeano e Vinyasa Flow Yoga com Micheline Barry.

Sua primeira formação em Yoga aconteceu em 2001 na Rede DeRose e em 2004 ela abriu o seu próprio Studio no Bairro do Paraíso em São Paulo onde esteve até 2022, quando resolveu mudar completamente de vida e foi morar na Ilha Grande para viver uma vida mais tranquila e junto a natureza.

Em sua jornada com Yoga, Karime nunca deixou de praticar e se aperfeiçoar, continuou fazendo cursos, workshops e aprofundamentos. Além dos citados acima, alguns dos professores que ela teve a honra de receber ensinamentos foram: Pedro Kupfer, Anderson Allegro, Lino Miele e Matthew Vollmer.

Em 2013 Karime iniciou a sua primeira turma de formação em Vinyasa Flow Yoga, hoje já são mais de 350 alunos já formados.

Hoje Karime dedica a sua vida a ministrar cursos de formação de professores através do seu método, onde ela registra toda sua experiência de mais de 20 anos praticando e estudando yoga e movimento. Além dos cursos Karime ministra aulas regulares, workshops, palestras e retiros.

YOGA & MAR



KARIME NEDER



25 À 28 DE JUNHO

YOGA & MAR

FACILITADORA

AZUL RETIRO

YOGA & MAR

25 À 28 DE JUNHO



BRUNA
FIOROTTO



Formada em Direito, iniciei minha jornada no yoga em 2017 e me dediquei integralmente à prática e aos estudos dessa filosofia. Minha formação inclui Vinyasa Flow Yoga com Karime Neder, além de cursos em Yoga Clássico, Thai Massagem e Reiki.

Desde 2024, venho me aprofundando em Yoga Restaurativo e Yin Yoga, práticas que promovem relaxamento e introspecção, e aprimorando o alinhamento e a consciência corporal com o estudo do Iyengar Yoga.

Busco transformar cada prática em um momento único, unindo meus aprendizados de forma autêntica. Para mim, o yoga é um caminho de autoconhecimento, presença e expansão de consciência.

YOGA & MAR

ILHA GRANDE

A Ilha Grande é um local especial por integrar a Área de Proteção Ambiental Tamoios (APA), preservando Mata Atlântica nativa e secundária, em uma baía específica de águas claras com uma exuberante vida vegetal e marinha.

Durante o outono e inverno o fluxo de turismo à Ilha é bem reduzido, resultando em um movimento pacato de embarcações pesqueiras, moradores locais, alguns veleiros e poucas lanchas.

Este ambiente proporciona o cenário ideal para atividades integrativas que buscam a conexão com a natureza e a espiritualidade, um verdadeiro mergulho na essência de um Brasil ancestral caracterizado pela beleza natural de uma mata influenciada pela umidade dos rios aéreos amazônicos.

A POUSADA

Com uma localização privilegiada e afastada do agito turístico da Ilha Grande, Paraíso Azul Retiro conta com a melhor infraestrutura da ilha: praia própria, piscina, sauna seca, hidromassagem, área social, bar e restaurante à beira mar com deliciosa comida caseira caiçara.

Em cada canto da pousada pode-se desfrutar da vista privilegiada do mar e da Mata Atlântica e relaxar ao canto dos pássaros e o som rítmico das ondas.

Contamos com uma sala de prática especialmente desenhada para o Yoga, entre outras práticas terapêuticas e espirituais. Um local cuidado com esmero, dedicado à introspecção e à conexão com a natureza por meio da meditação.

A distância (necessária e saudável) dos povoados principais da ilha com seus bares, restaurantes e lojas tornam esse lugar um verdadeiro paraíso, ideal para se desconectar da vida cotidiana, sem televisão, jornais, nem distrações que alterem a conexão com a natureza.

CLIQUE NO LINK E SAIBA MAIS SOBRE ESSE PARAÍSO!
WWW.PARAISOAZUL.COM.BR

ACOMODAÇÕES

A pousada conta com 12 suítes charmosas e confortáveis, todas com varanda privada e uma linda vista para o mar. Nossas suítes garantem conforto em meio à natureza e o privilégio de descansar ao som das ondas e despertar com o canto dos pássaros.

STANDARD
3 suítes | Em construção de madeira, tem uma atmosfera rústica e aconchegante, varanda privada com rede, Ar condicionado, frigobar e uma incrível vista para a Lagoa Azul. Esta suíte está separada da área principal por um caminho iluminado à beira do mar. 25m² (incluindo a varanda)
Até 2 pessoas

SUPERIOR
4 suítes | Suíte moderna, arejada e aconchegante. Possui varanda privada de frente para o mar, rede e cadeiras de madeira, ar condicionado e Frigobar. 32m² (incluindo a varanda)
Até 3 pessoas

SPA
1 suíte | A bela suíte está localizada perto da área de spa, com acesso direto à sauna, hidromassagem e piscina. Conta com aproximadamente 40 m² incluindo a varanda privativa e rooftop com uma belíssima vista para o mar, jardim privativo com mini piscina e cascata artificial, espreguiçadeiras de madeira e rede. Possui um banheiro espaçoso com ducha dupla, ar condicionado e frigobar.
Até 3 pessoas

LUXO
2 suítes | Nossa melhor suíte, em construção moderna com um lounge e janelões para a maravilhosa vista do mar. Varanda espaçosa e privada com rede e cadeiras de madeira. Possui um banheiro espaçoso com ducha dupla, ar condicionado e frigobar. Uma suíte perfeita para casal e mais duas camas, são 60m² **Até 4 pessoas**

BANGALÔ
1 suíte | Nossa acomodação mais charmosa e exclusiva, 70m² toda avarandada com rede e cadeiras, desde onde se aprecia a vista para a Lagoa Azul, Conta com acesso a uma pequena praia exclusiva, ventiladores de teto, ar condicionado, frigobar, uma cama de casal e duas camas de solteiro.
Até 3 pessoas

CHALÉ
1 suíte | Incrustada na Mata Atlântica e uma maravilhosa vista para o mar, construída em madeira, essa suíte tem uma atmosfera perfeitamente rústica e aconchegante. São 70m² com cama de casal e duas de solteiro, Ar condicionado, frigobar, cozinha com fogão e geladeira, banheiro com ducha aquecida a gás, Varanda e deck com vista para o mar
Até 3 pessoas

CLIQUE NO LINK E SAIBA MAIS SOBRE ESSE PARAISO!
WWW.PARAISOAZUL.COM.BR

DICAS E RECOMENDAÇÕES

MATA

- Trazer repelente, recomendamos óleo de citronela diluído;
- As trilhas podem ser feitas descalço ou de chinelos, mas recomendamos trazer o calçado que melhor esteja acostumado;
- Ao redor da Ilha Grande inteira a trilha segue os cabos de distribuição de energia, se não localizar alguém do grupo, siga a rede;
- Na mata encontraremos aranhas e formigas; cobras, lagartos, quatis, macacos e mamíferos em geral são mais raros

BARCO

- Trazer jaqueta corta vento ou impermeável para viagens de barco, é importante se cobrir do vento;
- Busque olhar para o horizonte para evitar náusea;
- A embarcação será uma lancha rápida que pode trepidar um pouco de acordo com a maré;
- Nos informe se tiver condições de labirintite ou outra que possa afetar sua sensibilidade durante a viagem

RETIRO

- Trazer seu tapete de yoga, por se tratar de um item pessoal e íntimo;
- Consulte a programação e tire as dúvidas com os facilitadores;
- Nenhum item da programação é obrigatório, porém esperamos a presença de todos nas atividades que elaboramos com cuidado e carinho;
- Procure atender pontualmente às atividades

ÁGUA SOL

- Não deixe de mergulhar na praia da Pousada e utilize as máscaras snorkell de cortesia ou próprias para acessar o incrível mundo marinho da região;
- Em caso de chuva a programação estará sujeita à alterações;
- Utilize filtro solar;
- Mantenha-se hidratado, teremos à disposição água filtrada ou mineral

HORÁRIOS

CHECK-IN: 11h00 (chegada do barco na pousada)

CHECK-OUT: 12h00 (saída do barco da pousada)

USO LIVRE

Piscina, sauna e hidromassagem: 09h00-19h00
Caiaque: uso livre e à disposição na praia: 08h00-19h00
Máscaras e snorkel: solicitar e devolver na recepção.

Após as **21h00** solicitamos o mínimo de barulho em respeito à todos os hóspedes e vizinhos.

BAR E RESTAURANTE

Paraiso Azul Retiro conta com um bar e restaurante à beira da praia das **08h00 às 21h00** com excelentes opções de petiscos, pratos e drinks.

As refeições do Retiro serão oferecidas em buffet self-service, com cardápio vegetariano elaborado pela nutricionista vegana Kamila Armond, contando inclusive com sucos e vitaminas detox.

Eventuais pedidos extras de bebidas ou aperitivos serão cobrados à parte no check-out.

CAFÉ DA MANHA

8h00 - 9h30
Buffet self-service

ALMOÇO

13h00 - 16h00
Buffet self-service
Cardápio especializado e dedicado ao retiro.

JANTAR

19h00 - 20h30
Buffet self-service
Cardápio especializado e dedicado ao retiro.

*horários acima variáveis conforme programação

CLIQUE NO LINK E SAIBA MAIS SOBRE ESSE PARAISO!
WWW.PARAISOAZUL.COM.BR

TRASLADO

A Azul Retiro disponibiliza o **traslado de barco** com embarcações que operam exclusivamente para o hotel.

Horários de embarque

10h00 : de Angra dos Reis para Paraiso Azul Retiro

12h00 : de Paraiso Azul Retiro para Angra dos Reis

Tolerância máxima de atraso: 15 minutos; se programe para chegar cedo ao local de embarque.

Local de embarque: Cais de Santa Luzia, Av. Júlio Maria, 90-286 - Centro, Angra dos Reis - RJ, 23900-504.

Tempo da viagem de barco: aproximadamente 30min a 1 hora a depender da embarcação

ESTACIONAMENTO

Estacionamento do Carmo, Rua Doutor Coutinho nº200B - Centro, Angra dos Reis - RJ, 23900-620 - tel. (24) 98167-9204

Estacionamento Praia do Anil, Rua Poeta Brasil dos Reis, 65 - Praia do Anil, Angra dos Reis - RJ, cep 23904-030 com serviço de leva e traz.- Tel. (24) 98837-0589

Estacionamento MB, Rua Dr. Orlando Gonçalves , 46 - Parque das Palmeiras, Angra dos Reis - RJ. com serviço de leva e traz. Tel. (24) 99834-8172 / (24) 99834-8174

CLIQUE NO LINK E SAIBA MAIS SOBRE ESSE PARAISO!
WWW.PARAISOAZUL.COM.BR

RESERVAS

As reservas serão confirmadas mediante pagamento total por meio de depósito ou PIX. O valor de 50% será requerido no ato da reserva com prazo para pagamento em até 05 dias após a efetivação.

O consumo e despesas extras, deverão ser pagos no check-out na pousada. Aceitamos pagamentos em dinheiro, PIX, cartão de crédito ou débito.

OBS: CASO NÃO ATINJAMOS O NUMERO MINIMO DE PESSOAS PARA A REALIZAÇÃO DO RETIRO, O EVENTO SERÁ CANCELADO E O VALOR PAGO DEVOLVIDO. OU SE DESEJAR, PODEREMOS CONCENDER UM VOUCHER DE CRÉDITOS COM VALIDADE DE 1 ANO.

As reservas devem ser solicitadas via e-mail: reservas@paraisoazulretiro ou WhatsApp: +55 24 998310053

VALORES

As vagas no Retiro são únicas, todas para acomodações compartilhadas. Trabalharemos com vagas reduzidas nos quartos de maneira a permitir maior conforto. Informe no momento da inscrição a acomodação de sua preferência (mediante disponibilidade).

O preço inclui todas as refeições, transfer de barco ida e volta, toda a programação de atividades e hospedagem.

Valor: R\$ 2.960,00

Caso deseje um quarto privativo para apenas uma pessoa, temos vagas limitadas e o valor do pacote será acrescido em R\$ 1.950,00 no valor total.

Para mais esclarecimentos, entrar em contato:

[whatsapp +55 24 998310053](https://api.whatsapp.com/send?phone=5524998310053) / e-mail: reservas@paraisoazul.com.br

CANCELAMENTO

Em caso de cancelamento ou alteração de reservas, o pedido deverá ser feito por e-mail para reservas@paraisoazul.com.br e se dará da seguinte forma:

Cancelamentos ou alterações com mais de 30 dias de antecedência da data do check in: gratuito, sendo que o valor pago poderá ser reembolsado integralmente ou utilizado como crédito para reservas futuras;

Cancelamentos ou alterações com menos de 30 dias de antecedência da data do check in: o valor depositado não será reembolsado, e não poderá ser utilizado como crédito para reservas futuras;

No-show: O No-Show não dá direito à devolução do depósito, e não poderá ser utilizado como crédito para reservas no futuro.

Saídas antecipadas: não será concedido desconto ou devolução de valores.

Para mais esclarecimentos, entrar em contato:

whatsapp +55 24 99831-0053 / e-mail: reservas@paraisoazul.com.br