



RETIRO DE ACROYOGA

PRAIA DE PAÚBA

LITORAL NORTE - SP

11 a 13 de Setembro

A IMPORTÂNCIA DE SE RETIRAR

Retirar-se é um ato consciente de cuidado e presença. Em um cotidiano marcado pela pressa e pelo excesso de estímulos, a pausa se torna essencial para restaurar o equilíbrio físico, mental e emocional. Ao se retirar, criamos um espaço seguro para desacelerar, silenciar e ouvir com mais clareza as necessidades do corpo e da mente.

O retiro permite soltar tensões acumuladas, reduzir o estresse e fortalecer a conexão consigo mesmo. Longe das distrações habituais, a atenção se volta para o momento presente, favorecendo o descanso profundo, a clareza interior e a renovação da energia vital.

Mais do que uma pausa, retirar-se é um retorno ao essencial. É um tempo dedicado ao autocuidado, à presença e à reconexão, que se reflete em mais equilíbrio, consciência e qualidade de vida ao voltar para o cotidiano.

Vamos juntos nos retirar?





SOBRE A PRAIA DE PAÚBA

Um convite ao silêncio, à natureza e ao autoconhecimento

Em meio à Mata Atlântica preservada, entre o som do mar e a suavidade do rio de água doce, a Praia de Paúba, em São Sebastião, é o cenário ideal para um retiro de yoga e reconexão interior.

Paúba carrega uma história marcada pela simplicidade e pelo respeito à natureza. Antiga vila de pescadores caiçaras, a praia preserva até hoje um ritmo mais lento, acolhedor e silencioso – perfeito para quem busca pausa, presença e equilíbrio.

Aqui, os dias começam com o nascer do sol refletindo no mar, convidando à prática do yoga, da meditação e da respiração consciente. O encontro entre o rio de água doce e o oceano simboliza união e fluidez, elementos essenciais para o processo de transformação interior.





Por que Paúba é o lugar ideal para o seu retiro?

- **Ambiente tranquilo e pouco movimentado, longe do excesso de estímulos**
- **Natureza exuberante que favorece o silêncio mental e a contemplação**
- **Energia acolhedora, ideal para práticas de yoga, meditação, pranayama e caminhadas conscientes**
- **Clima intimista que convida à escuta do corpo e do coração**

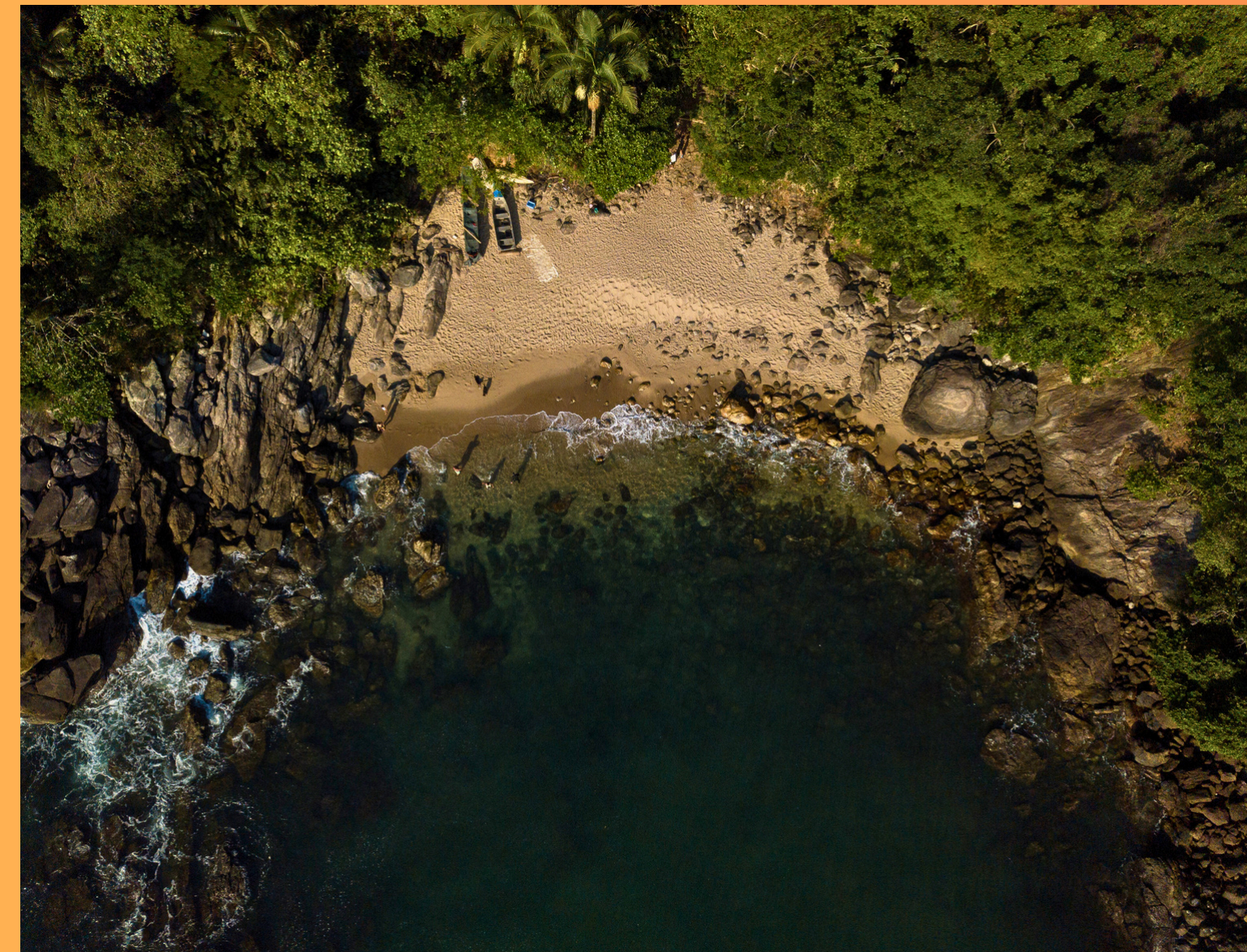
Durante o retiro, cada detalhe do espaço natural inspira presença: a areia sob os pés, o som constante das ondas, a mata que envolve e protege. Paúba nos lembra que desacelerar é um ato de cuidado e que o essencial acontece quando criamos espaço para o agora.

Um retiro para quem busca:

- **Reconexão com a natureza**
- **Autocuidado e bem-estar integral**
- **Silêncio, descanso e clareza interior**
- **Vivências autênticas e transformadoras**

Permita-se viver dias de simplicidade, consciência e harmonia em um dos refúgios mais preservados do litoral paulista.

Paúba espera por você – para respirar, sentir e simplesmente ser





Iremos praticar em meio as
árvores da Mata Atlântica



NOSSA SALA DE PRÁTICA



Cultivamos o viveiro florestal há 20 anos com muito propósito e devoção. Descreverei uma memória sagrada:

"As árvores, a grama, cada tijolo, cada muda de amor tem a participação da família. Adquirimos um "terreno" árido, de solo pobre cheio de ervas daninhas, que foi fruto de um aterro com pedras e saibro (terra com baixa qualidade nutricional) na época da construção da rodovia Rio-Santos, na década de 80, que inclusive aterrou parte do rio Paúba que passa pela propriedade. No terreno tinha uma única árvore que estava doente, uma jaqueira, que permanece até hoje e atualmente se encontra saudável e produzindo belas jacas.

Como produtor rural produzimos árvores de espécies nativas da Mata Atlântica destinadas a restauração florestal, arborização e lembranças de casamento, aniversários e distribuição em campanhas de marketing consciente.

Esse lugar tem vida e tem alma! Mata ciliar com árvores adultas que começamos a plantar há 18 anos e que hoje é enriquecida nos plantios coletivos em nossos retiros e mutirões.

Tem crianças, frutas, ervas, flores e Plantas de Poder.

Honro a família e a cada um que passa por esse lugar criando as condições para que o amor desperte e que a luz da consciência ilumine."

Mensagem de Teo Balieiro



YOGA E ACROYOGA

O Acroyoga é uma prática que integra yoga, movimento consciente e exercícios de confiança, criando uma experiência profunda de conexão entre corpo, mente e relações. Dentro do contexto do retiro, essa vivência amplia a percepção do cuidado, da presença e da cooperação, convidando cada participante a experimentar o apoio mútuo, a escuta e o equilíbrio – interno e externo.

Mais do que executar posturas, o Acroyoga propõe um caminho de autoconhecimento através do corpo em relação. A prática desperta força com suavidade, desenvolve consciência corporal, amplia a comunicação não verbal e estimula a confiança, tanto em si quanto no outro.

A experiência é conduzida de forma segura, progressiva e respeitosa, não sendo necessário ter experiência prévia. Todos os movimentos são adaptados às possibilidades de cada participante, valorizando o ritmo individual, o acolhimento e a integridade física e emocional.

No ambiente do retiro – sustentado pela natureza, pelo silêncio e pela presença – o Acroyoga se torna um portal para a leveza, o brincar consciente, a expansão dos limites internos e o fortalecimento dos vínculos humanos.

Uma vivência que nos ensina a sustentar e a ser sustentados, a confiar, a soltar e a habitar o instante com inteireza.





NOSSA HOSPEDAM SERÁ NO CULTIVO DO JARDIM DO AMOR

Idealizado por Teo Balieiro, que desde criança, por influência de seus pais, do escotismo, da espiritualidade e do surf, sempre teve uma conexão muito forte com a natureza e as plantas - o que fez com que montasse seu primeiro negócio com plantas aos 18 anos, um pouco antes de iniciar a faculdade de Direito, em 1995. Em 1999, foi morar em Paúba onde fundou a "Plantas Mil Paisagismo e Jardinagem" e se envolveu com militância socioambiental, inicialmente através da sociedade civil organizada, presidindo a Associação de bairro de Paúba, Federação Pro Costa Atlantica e Ambiental Litoral Norte, em seguida como Secretário de Meio Ambiente de São Sebastião e depois como consultor ambiental de grandes empresas. Praticante de yoga desde 1998, fez sua primeira formação como professor em 2007.

Após atuar em todos os setores da sociedade - ONGs, poder público e empresas - concluiu que somente o despertar e a expansão da consciência individual poderiam gerar a revolução necessária para transformar a difícil realidade socioambiental do planeta. Em 2015, decidiu unir seus dons e talentos como professor de yoga, paisagista, jardineiro e gestor ambiental com a infraestrutura que ele e sua família construíram em Paúba ao longo de mais de 35 anos e que na época estava sendo pouco utilizada: a casa na praia e o viveiro de produção de árvores.

Para "materializar esse sonho", desenvolveu uma abordagem que integra o autoconhecimento através do yoga/meditação e xamanismo e sustentabilidade pela jardinagem e permacultura. Um método com técnicas que promovem o desenvolvimento da consciência corporal, emocional e ambiental.

Com este conceito, nasceu o C•JA - Cultivo do Jardim do Amor.





PROGRAMAÇÃO

Sexta (11/09)

- 17h Check-in
- tempo livre
- 19:00 Roda de acolhimento
- 20:00 Jantar

Sábado (12/09)

- 6:30h Prática Yoga
- 8h Café da Manhã
- 9:30h Prática Acroyoga
- 13:00h Almoço
- 15:30h Acroyoga na Praia
- 20:00h Jantar

Domingo (13/09)

- 7h Prática de Yoga Especial
- 8:30h Café da manhã
- 10h Prática de Acroyoga
- 13:30h Almoço

Tarde livre ➡ Checkout às 17h

* ESTÃO SUJEITO À MUDANÇAS DEPENDENDO DA CONDIÇÃO CLIMÁTICA



INVESTIMENTO

1º Lote até
dia 04 de JULHO

R\$ 1484,00**

2º Lote
de 05 de JULHO a 05 de AGOSTO

R\$ 1745,00**

3º Lote
de 06 de AGOSTO a 10 de SETEMBRO

R\$ 1970,00**

****Valores podem ser Parcelados em até 12x no cartão (COM taxa)**

Política de Cancelamento:

- 1 - Até dia 15/07/2026, o reembolso poderá ser efetuado, porém será cobrado uma taxa de multa no valor de R\$450.**
- 2 - Entre os dias 16/07/2026 à 15/08/2026, o reembolso será de 50% do valor pago.**
- 3 - Após dia 15/08/2026, NÃO HAVERÁ REEMBOLSO DO VALOR PAGO.**

Importante:

- Para reservar sua vaga é necessário fazer um PIX de 30% do valor e parcelar o restante!**
- Quarto compartilhado com 2 pessoas.**

O que está incluso no valor: Hospedagem (2 diárias), Refeições (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), práticas de yoga e acroyoga, trilha até o mirante e fotos profissionais.

EQUIPE DE PROFESSORAS E ORGANIZAÇÃO:



ANDREZA GOMIDE



BIANCA BERTOOGNA



ORGANIZAÇÃO:



Acro Yoga
ANDREZA GOMIDE

Dúvidas ou Informações (19) 98181-6488
Andreza Gomide