

# Quinta da Colma

Escola da Vida

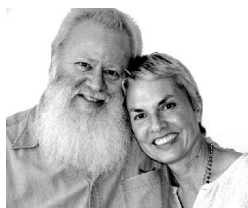


A School of Life

## Rejuvenescer com Yoga na Primavera



**Um Fim de Semana para  
relaxamento e  
rejuvenescimento**



**Liderado por Satya & Sadasivam  
Greenstone**

**Quinta 20 - Domingo 23 Março 08**

Apartado 3053 · Almancil - 8136-901

Algarve · Portugal

Tel: +351 289 393 741 · Fax: +351 289 393 346

Email: [info@quintadacalma.com](mailto:info@quintadacalma.com)

Website: [www.quintadacalma.com](http://www.quintadacalma.com)



**Sadasivam & Satya Greenstone** são estudantes de Sri Swami Satchidananda. Têm praticado os seus ensinamentos há mais de 30 anos. Durante este período de serviço no Instituto de Yoga Integral, dirigiram vários Centros de Yoga Integral nos Estados Unidos e em Coimbatore, na Índia.

Juntos, iniciaram a Yogaville Vidyalayam (escola para crianças) no Ashram de Satchidananda, Connecticut e no Yogaville, Virginia onde ensinaram crianças durante 17 anos.

### **Programa inicia Quinta 20 de Março**

Registo: 15.30-18.30

Opcional: Aula Hatha Yoga: : 17.00-18:30

Jantar: 18:45-20:00

Boas-vindas: 20:15-21:30

### **Sexta 21 & Sábado 22**

07.00 - 09.00: Aula Hatha Yoga

09.15 - 10.15: Pequeno Almoço

11.00 - 13.00: Palestra com Satya & Sadasivam

13.15: Almoço

14.30: **Tempo livre**; relaxar na piscina, desfrutar de uma massagem relaxante, ler na nossa biblioteca, visitar a praia, ver um filme no Meeting House.

16.30-17.30: Karma Yoga com Vivekan (opcional)

18.00: Jantar

19.30: Cânticos e Histórias

### **Domingo 23**

07.00 - 09.00: Aula Hatha Yoga

09.15 - 10.15: Pequeno Almoço

10.30 - 11.45: Palestra com Satya & Sadasivam

12.00-13.00: Cerimónia Ecuménica

13.15: Almoço de Páscoa & Despedidas

**Om Shanti shanti shanti - Paz paz paz**



## **Lista dos Preços**

Retiro: 108€

**Refeições** : 90€

**Acomodação** (Os preços são por pessoa)

<b>Tipo de Quarto</b>	<b>3noites</b>
Q. duplo c/ c.banho a partilhar	54€
Q.indvdl c/ c.banho a partilhar	78€
Q. duplo c/ c.banho privada	63€
Bungalow-2 quartos c/ c.banho	72€

### **Participantes Diários**

são bem-vindos ao programa.

Por favor contacte a receção para custos e programa.

*“A Quinta gostaria de informar que o preço deste Retiro foi reduzido ao mínimo possível. Qualquer donativo será bem-vindo uma vez que irão promover os ensinamentos do nosso Swami Satchidananda”*  
*“Om Shanthi”*



### **O que trazer:**

Écharpe ou Cobertor de Meditação - Lanterna  
Repelente de Mosquito - Sapatos confortáveis