



Dia dos namorados

# Retiro & CASAIS



No mês em que se celebra o **Amor**, oferece um programa perfeito a 2!  
**Fim de semana de 16 a 18 de Fevereiro 2024**

## Informações gerais

Vagas limitadas A CINCO CASAIS.

Retiro a ser realizado no AR country house. Uma casa de campo na zona oeste a 45min de Lisboa, imersa na natureza, onde é possível abrandar o ritmo e dedicar-se ao seu amor e ao Amor.

Refeições com um conceito de alimentação holística, vegetarianas e com sabores da terra, dia 17 estão incluídas todas as refeições e dia 18 pequeno almoço. Possibilidade de agendar refeições em restaurantes locais para o jantar de dia 16 e almoço de dia 18.

Cada casal terá a sua respetiva privacidade com uma suite exclusiva e vários momentos a sós.

Passeio ao buddha eden incluído.

O Retiro será guiado por Ana Emília - Psicóloga e Hipnoterapeuta com abordagem holística e uma vasta experiência em terapia de casal.

*Este não é um programa terapêutico ou clínico, por isso não é aconselhado para casais/pessoas que estejam a vivenciar: Depressão grave, Perturbação de Pânico, violência relacional ou abuso de substâncias. Se necessário e desejado, poderá ser sugerido o devido encaminhamento para terapia conjugal e/ou individual.*

Para mais informações e reservas: [info@anaemilia.pt](mailto:info@anaemilia.pt)

# Programa

## Dia 16 Fevereiro

Check In das 16h às 20h

Welcome e entrega de detalhes do programa

Jantar livre (possibilidade de reserva em restaurante local)

## Dia 17 Fevereiro

Breath Love - exercício de respiração consciente e meditação

PEQUENO ALMOÇO

1ª reflexão sobre o Amor

Exercício a 2 - EU SINTO, EU SINTO-TE amor

ALMOÇO

Passeio a 2 na natureza - Eu caminho com amor, ao teu lado

Reflexão sobre como eu sinto o Amor a 2 - Necessidades

LANCHE

Descanso - momento a 2

JANTAR

Circulo do fogo, tema: O que me aquece o corpo aquece-me o Coração

Descanso

## DIA 18 de Fevereiro

Meditação Reconexão - Eu amo-me eu amo-te

PEQUENO-ALMOÇO A 2

FECHO

Passeio livre a 2 no Buddha Eden (7min distância)

Celebra o AMOR num sítio mágico, imersos na natureza, com refeições saudáveis e exercícios de bem estar, relaxamento e auto-conhecimento.



## Condições RESERVA

Pagamento de 50% no ato da reserva

Preenchimento prévio de formulário

Pagamento restantes 50% no check in

Exclusivo a 5 casais

Cancelamento: 100% do valor pago será revertido para uma estadia, sujeito a disponibilidade em caso de aviso até 48h antes para avisos posteriores será considerado apenas 70% do valor inicial pago, para agendamento de estadia.

**O AMOR É MÁGICO - GARANTE A TUA VAGA**  
**INFO@ANAEMILIA.PT**

