

# RETIRO ESTAÇÕES



REALIZAÇÃO:



# ◆ RETIRO ESTAÇÕES ◆

## EDIÇÃO OUTONO

Um dia de imersão e vivências no mundo do Ayurveda e do Yoga, para equilibrar corpo, mente e espírito, e receber a nova estação!



REALIZAÇÃO:



# ◆ RETIRO ESTAÇÕES ◆

EDIÇÃO OUTONO

SAVE THE DATE!

12/03



REALIZAÇÃO:



# ◆ RETIRO ESTAÇÕES ◆

## PROGRAMAÇÃO:

- 9hs Welcome tea:  
Degustação "Blends de Outono"  
com AyusTea
- 9:30 Aula hatha yoga
- 10:30 Intervalo
- 10:45 Conhecendo o Ayurveda:  
Introdução ao mundo da Medicina  
milena Indiana
- 12:30 Almoço
- 14hs Outono na visão ayurvédica  
Equilibrando corpo e mente com  
alimentação e rotinas.
- 15hs Como fazer auto abhyanga
- 15:30 Encerramento

REALIZAÇÃO:



# ◆ QUEM SOMOS ◆



Terapeuta Ayurveda,  
Sommelier de chás e  
idealizadora da  
AyusTea

Michele Curvelo

Vanessa Mayer

Nutricionista,  
Terapeuta Ayurveda,  
e Professora de Yoga



REALIZAÇÃO:





# ◆ RETIRO ESTAÇÕES ◆

Quando? 12/03 (sábado)

Onde? Casa Christie  
(Rua José Eiras Pinheiro, 127  
Barra da Tijuca)

Que horas? 9 às 16

Valor? R\$250

(almoço vegano incluso)

Inscrições:

[retiroestacoes@yahoo.com](mailto:retiroestacoes@yahoo.com)



REALIZAÇÃO:

