



MONTE DO ALMO
Estremoz

PROGRAMA DE IMERSÃO NA SAÚDE NATURAL

10 DIAS DE MACROBIÓTICA, MEDITAÇÃO E MOVIMENTO
NUM AMBIENTE FAMILIAR NO ALENTEJO PROFUNDO

WWW.MONTEDOALMO.COM

A NOSSA PROPOSTA

Desenvolvemos este programa de 10 dias de imersão na Saúde Natural no Monte do Almo, no Alentejo profundo, inspirados por um Centro Ayurveda familiar no sul da Índia, onde costumamos ficar com a Macro Viagens.

Nesse centro, o objectivo é - mais do que tratamentos, alimentação e remédios naturais - o restabelecimento da saúde física e mental através do suporte de um ambiente familiar, tranquilo e amoroso, das práticas contemplativas, da oração, do movimento e do contacto íntimo com a natureza. O que para nós faz todo o sentido.

Inspirados por esse centro e tendo por base as nossas próprias práticas e áreas de estudo e conhecimento, desenvolvemos esta proposta de Imersão na Saúde Natural, tendo por base os ensinamentos de Buda e os princípios da Macrobiótica.

Recebemos em nossa casa, durante 10 dias - que é o tempo que o plasma sanguíneo demora a renovar-se -, quem queira desintoxicar corpo e mente e adquirir ferramentas práticas para poder ter uma vida potencialmente mais saudável, sustentável e significativa.

Em simultâneo, aceitamos apenas 1 a 3 pessoas, para uma experiência intimista e personalizada.

Durante este programa vai estar num ambiente familiar e contar com o nosso acompanhamento diário, assim como com as recomendações de um consultor macrobiótico e com as sessões dadas por uma professora de yoga. Vai aprender de forma experiencial, próxima e informal a:

- Cozinhar uma alimentação natural e integral adequada para a sua constituição, estilo de vida e condição;
- Utilizar a cozinha como farmácia natural, através dos remédios caseiros e dos tratamentos externos;
- Mastigar correctamente em atenção plena;
- Olhar para dentro através da prática de meditação;
- Cultivar a gratidão;
- Começar a entender as origens das emoções;
- Criar hábitos de movimento;
- Estabelecer intimidade com a natureza.

O objectivo é que comece a desintoxicar corpo e mente durante estes 10 dias no Monte do Almo, mas que adquira também conhecimentos para poder continuar estas práticas, de forma independente, no regresso a casa.

Diana e Igor



MONTE DO ALMO
Estremoz



BENEFÍCIOS

Neste programa de 10 dias de imersão na saúde natural, através da macrobiótica, da meditação e das práticas de movimento, irá:

- Passar 10 dias em ambiente de retiro, no Monte do Almo, longe dos seus padrões habituais, num ambiente familiar, tranquilo, na natureza;
- Identificar e compreender o seu estado de saúde actual e obter indicações precisas para alterar os seus hábitos e padrões, com o objectivo de recuperar e manter a saúde física e mental;
- Descobrir como escolher e a combinar os alimentos que lhe são mais benéficos para a sua constituição e condição actual;
- Adquirir ferramentas para organizar a sua cozinha de forma mais prática, sustentável e saudável;
- Aprender a confeccionar refeições nutritivas e equilibradas, de origem exclusivamente vegetal;
- Compreender a importância da mastigação, como forma de cultivar a atenção plena e de transformar os alimentos;
- Perceber como pode utilizar a sua cozinha como farmácia, através da preparação de remédios caseiros e de tratamentos externos fáceis de preparar e de aplicar;
- Obter as bases teóricas e práticas para começar a treinar a mente;
- Iniciar-se na prática de meditação de forma consistente (ou dar continuidade);
- Entender a raiz das emoções e cultivar qualidades que lhe permitam desenvolver calma, lucidez e equilíbrio emocional;
- Praticar yoga, integrando a respiração, as posturas e a atenção;
- Estar em contacto com a terra e com um estilo de vida mais simples e sustentável;
- Caminhar na natureza, conectando-se com o céu e a terra, com os animais e as plantas;
- Cultivar a gratidão;
- Ter tempo para simplesmente estar e contemplar;
- Obter as bases para mudar para um estilo de vida mais sustentável, que lhe poderá trazer mais bem-estar físico e mental;
- Começar a desenvolver uma motivação genuína e altruísta.



EXEMPLO DE UM DIA DURANTE ESTE PROGRAMA

- 06.30 - Meditação (sessão prática)
- 07.15 - Preparação do Pequeno-Almoço em conjunto
- 08.15 - Pequeno-Almoço
- 09.30 - Caminhada na natureza ou Yoga (dias alternados)
- 11.00 - Preparação do Almoço em conjunto
- 12.30 - Almoço
- 13.30 - Tempo Livre (leitura, diário saúde / gratidão, etc.)
- 15:30 - Sessão teórica e prática (temas: cozinha sustentável, remédios caseiros, tratamentos externos, utensílios e ingredientes utilizados na macrobiótica, etc.)
- 18.30 - Jantar leve
- 19.30 - Meditação (sessão teórica e prática)
- 21.30 - Escalda pés e recolher

Nota: Cada programa é desenvolvido de forma personalizada, tendo em conta a constituição, condição e estilo de vida de cada pessoa, assim como a época do ano.



Tudo incluído:

- 11 noites de alojamento em quarto privativo;
- Pensão completa (ingredientes integrais e biológicos);
- Transfer de Estremoz ou Evora (caso não traga carro);
- 1 consulta inicial de Reorientação de Alimentação e Estilo de Vida antes do início do programa (online)
- 2 consultas de acompanhamento durante o programa (online);
- Remédios caseiros e tratamentos externos (consoante a condição) e sua aplicação;
- Sessão de Introdução à Macrobiótica
- Aulas de cozinha através da preparação das refeições (pequeno-almoço e almoço) em conjunto;
- Sessões de aprendizagem sobre ecologia doméstica;
- Sessões de aprendizagem sobre ingredientes, utensílios e métodos culinários utilizados na Macrobiótica;
- Sessões de meditação diárias (com ensinamentos teóricos e práticos);
- Diário de saúde e de gratidão;
- Caminhadas na natureza;
- Aulas de Yoga (total 5 aulas - dia sim, dia não);
- Acompanhamento diário em ambiente familiar;
- Tempos livres para reflexão;
- Manual com recomendações, receitas, bibliografia e indicações para poder implementar as práticas no seu dia-a-dia.

Deve inscrever-se neste programa com pelo menos 30 dias de antecedência. A consulta inicial é online e será feita pelo menos 10 dias antes de iniciar o programa, para podermos preparar tudo de forma personalizada.





QUEM SOMOS

DIANA CHIU BAPTISTA

Nasceu numa família macrobiótica, fazendo estes princípios parte da sua vida desde que se lembra. Começou a estudar Saúde Natural com Prof. Kazuo Kon em 2011 e está actualmente no 3º ano do Curso de Macrobiótica no Instituto Macrobiótico de Portugal. Iniciou-se no Budismo com Khenpo Pema Wangdak e estuda também com Lama Rinchen Gyaltzen.

Durante este programa, é responsável pelo acompanhamento da área Macrobiótica. Implementa as recomendações dadas pelo Consultor Macrobiótico e partilha os seus conhecimentos de alimentação, cozinha, remédios caseiros e tratamentos externos. Também trata de toda a logística.

IGOR CHIU SOARES

Encontrou o Budismo em 2014 e estuda desde 2015 com B. Alan Wallace. Em 2016 fez o Cultivating Emotional Balance (CEB) Teachers Training. Recentemente também estuda com Drupon Lama Karma. Faz uma alimentação tendencialmente Macrobiótica desde 2015. Juntamente com a sua mulher, a Diana, organiza viagens e peregrinações para a Índia, Nepal, Butão e Sri Lanka, através da [Macro Viagens](#).

Durante este programa, é responsável pela parte do treino da mente, orientando as práticas de meditação segundo a tradição Budista.

CONVIDADOS

CONSULTOR MACRO: LOURENÇO AZEVEDO

Ensina desde 1998 temas relacionados com a tradição terapêutica oriental que incluem os hábitos de vida saudáveis e sustentáveis, sintonização com a natureza e Chi Kung Terapêutico. Fascina-o a procura de uma maior harmonia entre o que somos e o que fazemos. Juntamente com a sua mulher, Marta, é responsável pelo [Regenerar](#). Durante este programa, faculta as Consultas de Reorientação Alimentar e de Estilo de Vida segundo a perspectiva macrobiótica.

YOGA: FILIPA RAMALHO

Estudou Exercício e Saúde e Osteopatia e mais tarde Terapias Holísticas e Yoga. Acredita que toda a mudança e cura acontecem de dentro para fora. Fundou a [Casa da Lua](#) em Estremoz.

Durante este programa é responsável pelas sessões de prática de Yoga.





M O N T E D O A L M O

Estremoz



Para preços, reservas e mais informações, contacte:

E. diana@montedoalmo.com

T. +351 934 804 391

WWW.MONTEDOALMO.COM