

# Tempo para Mim

## RETIRO PARA MÃES

Para seres mãe, precisas de ser mulher.

PROGRAMA DIA 14 e 15 de OUTUBRO

### - 14 de Outubro - SÁBADO

9h00: Chegada ao Hotel para *check-in*.

10h00: Início do Retiro: Boas-Vindas!

Módulo 1:

\*Sou Mãe, e posso criar tempo para mim: as responsabilidades, as culpas, os desejos, as necessidades, o tempo.

\*Prática Yoga no feminino: “Acordar o corpo Interior.”

\*Círculo de Mães

13h00: ALMOÇO

14h30: Exercício “Conhecer as minhas dores.”

Exercício “Deixar ir. Ganhar espaço.”

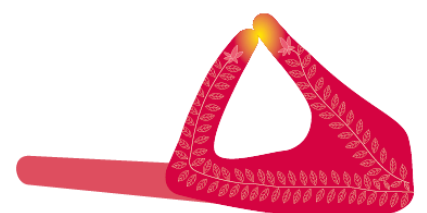
16h00: Prática Yoga no feminino: “As raízes da Mulher Mãe.”

18h00: TPM – tempo para mim: Exercício da prática do tempo pessoal.

19h00: Meditação Final

Círculo de mães.

DESCANSO (UMA MARAVILHOSA NOITE DE SONO! :)



## - 15 de Outubro – DOMINGO

10h00: Módulo 2:

\* Sou mãe, e posso ter sonhos.

\* Prática Yoga no feminino “As asas da Mulher Mãe.”

11h30: Exercício “A confiança da Mulher Mãe.”

Círculo de Mães.

13h00: ALMOÇO

14H30: TPM – tempo para mim: a prática do tempo pessoal.

**CRIAÇÃO DO TEU RITUAL DE TEMPO PESSOAL.**

18h00: O desfolhar da mulher mãe.

Meditação final.

19h00: Termina

**REGRESSO DE MÃES CUIDADAS E NUTRIDAS. 😊**

