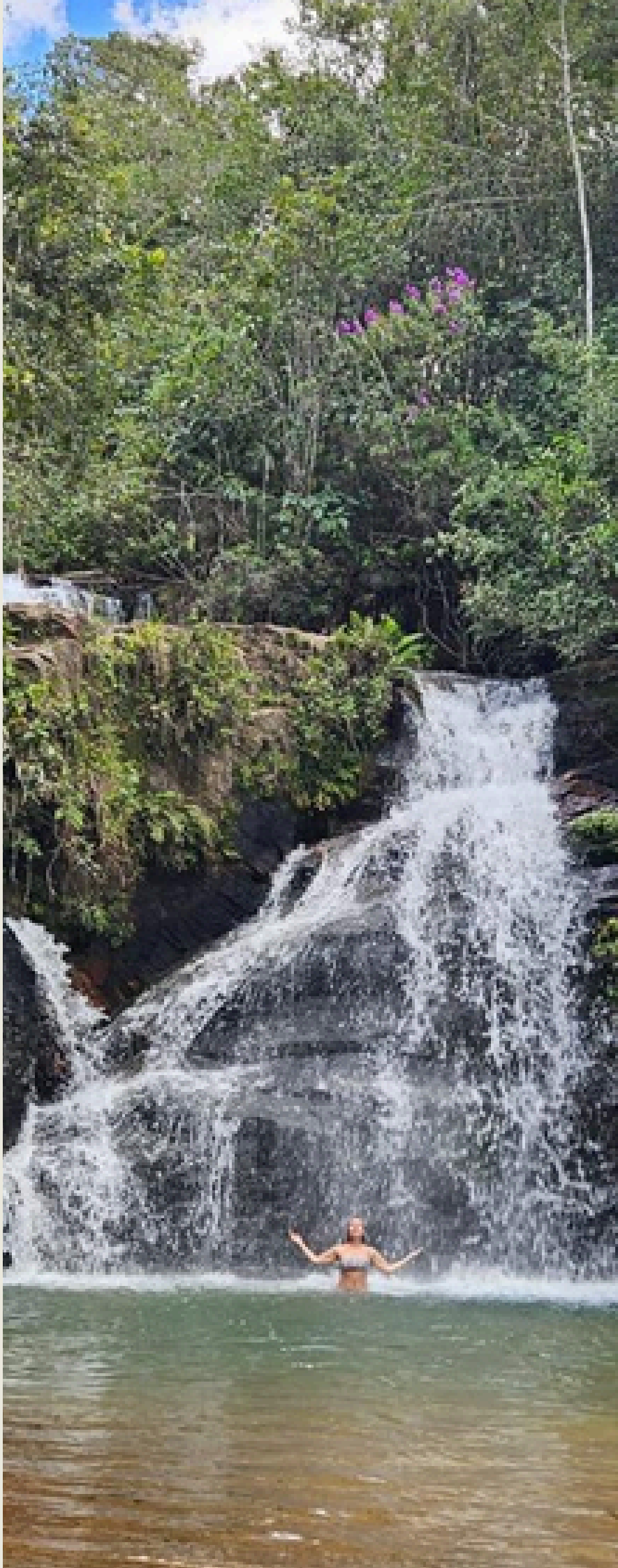

RETIRO
EGRÉGORA MINDFUL
SEGUNDA EDIÇÃO
Com Tina Carneiro e Paula Morais
19 a 22 de novembro/26
• MENOS ESTÍMULOS
• MAIS SILÊNCIO
• MAIS VERDADE
• MAIS PRESENÇA
EGRÉGORA
MINDFUL

EGRÉGORA
MINDFUL

Um convite para desacelerar.
O Retiro Egrégora Mindful foi criado para mulheres que desejam fazer uma pausa do excesso, silenciar os estímulos externos e voltar a escutar a si mesmas.
Em meio à natureza, práticas conscientes e experiências imersivas criam espaço para presença, descanso e reconexão.
Um tempo para sair do automático, cuidar de si com mais consciência e se aproximar novamente do que é essencial.





O QUE VIVENCIAREMOS

Práticas de Yoga;
Treinamento de Mindfulness;
Soundhealing;
Vivências imersivas;
Rituais e práticas energéticas;
Talk e partilhas conscientes;
Oficinas vivenciais;
Fogueira & Mantras;
Banhos de cachoeira e contato com a natureza;
Piscina, sauna, jacuzzi;
Massagens terapêuticas opcionais com Mandarin Spa;
Gastronomia saudável e nutritiva com a Chef Aline Delfino.

EGRÉGORA
MINDFUL



LOCAL DO RETIRO

O Retiro Egrégora Mindful será realizado em uma fazenda localizada em Silvânia, Goiás, em uma propriedade particular reservada exclusivamente para o retiro, cercada por natureza exuberante.

O espaço conta com cachoeira privativa de fácil acesso, piscina, sauna e jacuzzi, criando um ambiente propício para momentos de descanso, presença e reconexão.

A propriedade dispõe de 25 suítes confortáveis, equipadas com cama box, ar-condicionado, TV e frigobar, oferecendo acolhimento e comodidade durante toda a estadia.

EGRÉGORA
MINDFUL



PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES

DIA 19/11 — CHEGADA E ACOLHIMENTO

13h30 — Saída da van de Goiânia

Tarde:
Chegada, acomodação e tempo livre para se ambientar ao espaço.

Noite:
Roda de boas-vindas
Jantar

EGRÉGORA
MINDFUL

PRESENÇA, SOM E MOVIMENTO



DIA 20/11 — PRESENÇA, SOM E MOVIMENTO

Manhã:
Yoga
Mindfulness & Sound Healing

Tarde:
Dinâmica em grupo MINDFUL DANCE
Mindfulness · Sound Healing · Cacau · Ecstatic Dance

Uma experiência que conduz da quietude ao movimento, integrando presença, percepção sensorial, som e expressão corporal.

Noite:
Jantar
Dinâmica de integração em grupo

EGRÉGORA
MINDFUL



PRESENÇA, CRIATIVIDADE E CONEXÃO

DIA 21/11 — PRESENÇA, CRIATIVIDADE E CONEXÃO

Manhâ:
Yoga
Mindfulness & Sound Healing

Tarde:
Dinâmicas em grupo
MINDFUL FLOATING MEDITATION
Experiência de meditação na água integrada
ao Sound Healing.

TERAPIA DA MANDALA
Uma experiência de presença, criatividade e expressão.

Noite:
Jantar
Fogueira & Mantras

EGRÉGORA
MINDFUL



PRESENÇA QUE CONTINUA

DIA 22/11 — INTEGRAÇÃO E ENCERRAMENTO

Manhã:
Roda de fechamento e integração da experiência
12h — Saída da van para Goiânia

EGRÉGORA
MINDFUL



QUEM CRIOU ESSA EXPERIÊNCIA

Tina Carneiro e Paula Morais criaram o Retiro Egrégora Mindful a partir do desejo de oferecer às mulheres um espaço de pausa, presença e reconexão, onde corpo, mente e emoções possam ser acolhidos com mais consciência e cuidado

Tina Carneiro
Empresária, instrutora de Mindfulness e fundadora da Mindful Active.
Com mais de 30 anos de experiência em gestão, franquias, liderança e relacionamento com pessoas.
Por meio de palestras, treinamentos, retiros e experiências imersivas, leva o Mindfulness de forma acessível e aplicável a diferentes públicos e contextos.
Possui formação profissional em Mindfulness pelo método MBHP — Centro Mente Aberta/UNIFESP — e pós-graduação em Neurociência da Respiração. No retiro, conduz práticas de treinamento de atenção plena, respiração e experiências sensoriais voltadas à presença, à escuta e à reconexão.

Paula Morais
Empresária, instrutora de yoga, criadora da Egrégora e praticante de Yoga desde 2007.
Sua trajetória no Yoga nasce da experiência, da escuta do corpo e do compromisso com o sentir, para além da forma.
Realizou sua primeira formação em Yoga em Miami, em 2019, e atualmente aprofunda seus estudos em uma segunda formação com Premananda.
Possui também formação em DNA Básico.
No retiro, conduz práticas de Yoga voltadas à consciência corporal, presença, acolhimento e conexão consigo mesma.





UM POUCO DO QUE JÁ VIVEMOS













O QUE ESTÁ INCLUSO

- Transporte em van (ida e volta), com saída de Goiânia nos horários estabelecidos pela organização.
- Todas as atividades descritas na programação e materiais necessários para a realização.
- 3 **diárias de hospedagem Pensão completa** durante toda a estadia, com alimentação saudável e nutritiva.

O QUE NÃO ESTÁ INCLUSO

- Massagens terapêuticas
- Bebidas alcólicas

INVESTIMENTO

3.990,00 POR PESSOA EM QUARTO DUPLO
3.790,00 POR PESSOA EM QUARTO TRIPLO

CARTÃO EM ATÉ 5X
Á VISTA COM 5% DE DESCONTO

Informações e reservas:

(62) - 98340-9223

Vagas Limitadas

EGRÉGORA
MINDFUL

Todas as práticas e experiências propostas no Retiro Egrégora Mindful têm caráter de bem-estar, desenvolvimento pessoal e autocuidado, não substituindo acompanhamento médico, psicológico ou terapêutico. A participação nas atividades é voluntária e deve respeitar os limites e condições individuais de cada participante.

A programação poderá sofrer ajustes de horários, facilitadores ou atividades, sempre preservando a proposta e a essência da experiência.

Política de cancelamento e desistência:

A inscrição será considerada confirmada após a realização do pagamento.

Em caso de desistência por parte da participante:

- Até 30 dias antes do retiro: devolução de 80% do valor pago.
- Entre 15 e 29 dias antes: devolução de 50% do valor pago.
- Com menos de 15 dias de antecedência: não haverá reembolso, considerando os custos já assumidos para realização do retiro.

A vaga poderá ser transferida para outra pessoa, mediante comunicação prévia à organização e desde que a substituta esteja de acordo com as condições de participação.

Em caso de cancelamento do retiro pela organização, os valores pagos serão integralmente restituídos.

Situações excepcionais serão analisadas individualmente pela organização.

EGRÉGORA
MINDFUL



O essencial não se busca fora.
Ele se revela quando nos permitimos parar.

19 a 22 de novembro de 2026
Silvânia • Goiás

Vagas limitadas

Reserve sua experiência
(62) 98340-9223

REALIZAÇÃO:

MINDFUL ACTIVE

EGRÉGORA