

**brincar**  
é uma forma de  
**pausar**

**pausa** **carnaval**  
**retiro na natureza**

28/2 a 4/3  
Espaço Canto  
Santo Antonio do Pinhal/SP

PAUSA CARNAVAL . retiro na natureza

# você tem **brincado?**



Brincar, ser natural, fluir livremente, explorar, relaxar, dar atenção àquilo que nos deixa felizes sem a necessidade de ter um objetivo ou utilidade!

**Envolver-se em uma verdadeira brincadeira também é uma forma de silenciar a mente, trazer leveza e prazer à vida!**

# mas pausa não é um retiro de meditação?

Sim! Mas para realmente meditar, entrar em contato com o silêncio e a paz, é essencial encontrarmos os caminhos que nos reconectem conosco mesmos.

**E brincar é um deles.**

# autoconhecimento não precisa ser pesado para ser profundo e curativo

A maioria de nós foi ensinada a viver com muita seriedade e, muitas vezes, isso reflete-se também em como encaramos o autoconhecimento.

E acabamos deixando de incluir partes de nós mesmos que precisam de nosso carinho e atenção: negligenciamos nossa criatividade, nossa liberdade, nossa alegria, nosso relaxamento, nossa naturalidade...

# Essa pausa é para você que...



- Sente que pausar têm sido um desafio na sua vida;
- Quer resgatar aspectos saudáveis e criativos da sua criança que ficaram esquecidos ou se perderam ao longo do tempo;
- Passou ou está passando por burnout e outras questões ligadas a ansiedade e dificuldade de relaxamento;
- Quer aprender a se perceber melhor e encarar os desafios da vida com mais leveza;
- Quer desbloquear tensões (físicas, mentais e emocionais);
- Quer aprender a gerenciar melhor sua energia física, mental e emocional;
- Nunca fez um retiro e gostaria de experimentar algo suave e profundo;
- Quer estar com pessoas amorosas e que buscam uma vida com equilíbrio;
- Quer um carnaval que combine brincadeira, sossego, natureza e autocuidado.

**PAUSA CARNAVAL** . retiro na natureza

De 28/2 a 4/3

Espaço Canto

Santo Antonio do Pinhal / SP

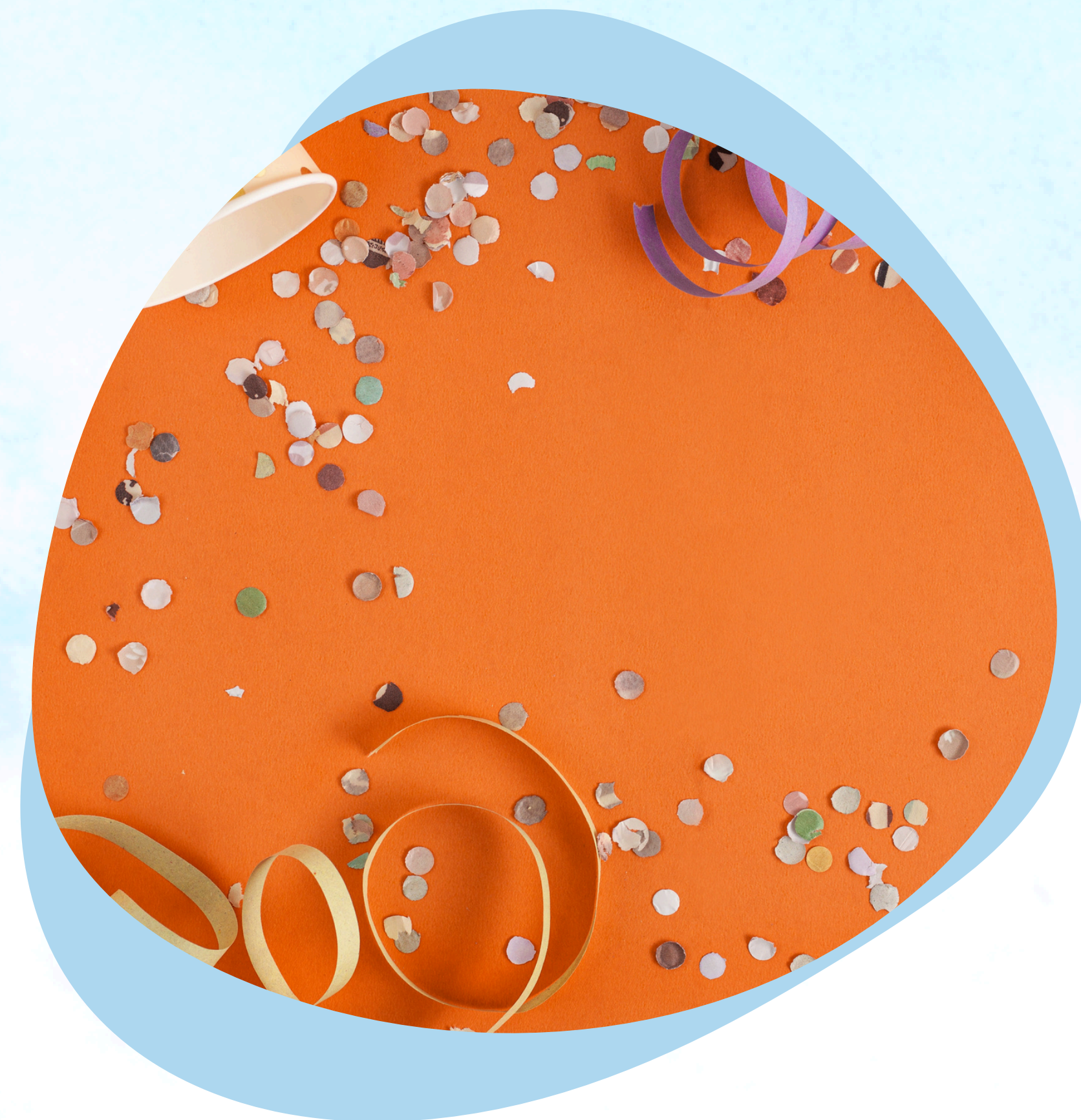
# PAUSA

**carnaval**

**essa é a 3ª edição do pausa**

e estamos muito alegres em te receber!

**INSCREVA-SE**



**PAUSA CARNAVAL** . retiro na natureza



**INSCREVA-SE E PAUSE** **||**

**PAUSA CARNAVAL** . retiro na natureza

# Preço

**R\$ 4.050,00**

3 parcelas de R\$ 1.350,00  
pagamentos em 25/12, 25/01 e 25/02  
ou

**R\$ 3.847,40** à vista até 25/12

Inclui:

- 6 diárias, a partir de 27/2 à noite e checkout dia 05/03 pela manhã;
- Hospedagem em quarto compartilhado (consulte opções de quartos individuais);
- Refeições deliciosas inspiradas nas cozinhas brasileira, francesa e italiana;
- Todas as atividades do retiro;
- Todas as comodidades do Espaço Canto.



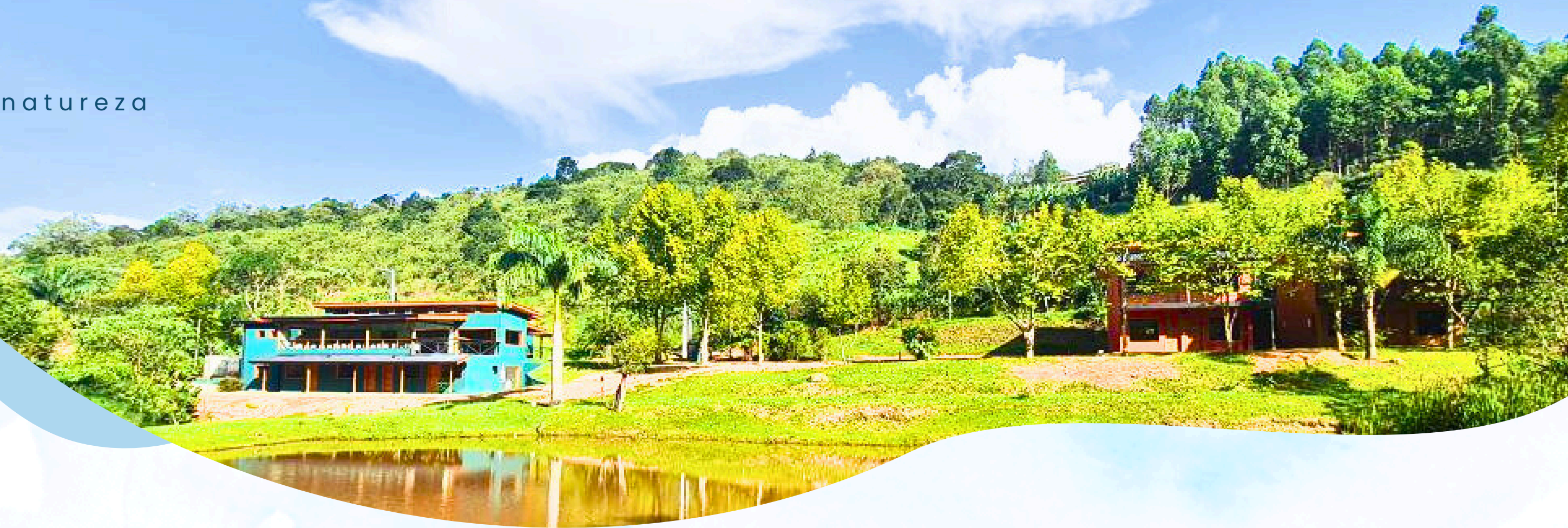
**INSCREVA-SE**





**PAUSA CARNAVAL** . retiro na natureza

# O local



## **Espaço Canto**

Em Santo Antonio do Pinhal, em meio às montanhas da Mantiqueira, achamos o Canto perfeito para pausar...

- Um lugar de silêncio e beleza, envolvido pela natureza da Mantiqueira;
- Comida deliciosa, feita por mãos talentosas, inspiradas nas culinárias, brasileira, francesa e italiana;
- Quartos com vista para a montanha;
- Lounge com vista;
- Muitos cantinhos e caminhos para andar, maravilhar-se;
- Lago;
- Fogueira;
- Todo o conforto para você simplesmente não pensar em nada.

PAUSA CARNAVAL . retiro na natureza

# O local



**INSCREVA-SE E PAUSE**



# Quem cuida dessa pausa

**Mirian  
Guedes**



Sou Terapeuta Integrativa Sistêmica e Consultora de Gestão Estratégica da Saúde Integral de Indivíduos e Organizações. Integro técnicas de Conversas Significativas, CNV, Programação Neurolinguística, Dança Educacional, Análise Bioenergética, Yoga e Yogaterapia e de tantas outras buscas ao longo da vida, sendo a minha prática, atualmente, muito pautada no estudo da Biopsicologia (Psiconeuroimunologia), Terapia Familiar e Constelações Sistêmicas Familiar e Organizacional/Empresarial, sempre a partir da Liderança do meu próprio Coração.



**Thianne  
Martins**



Sou Terapeuta Transpessoal. Estudo e aplico o Eneagrama desde 2010. Também atuo como facilitadora de cursos, retiros e treinamentos para grupos, com especial foco em Autoconhecimento e Inteligência Relacional. Sou praticante e facilitadora de Meditação, Comunicação Não-Violenta, adoro viajar, dançar, cozinhar, montanhas e compartilhar os conhecimentos e práticas que me ajudam a encontrar equilíbrio na vida.

PAUSA . retiro na natureza

# Nossos contatos



**Mirian**

(11) 98145 3750

@mirianguedes21

[linkedin.com/in/mirian-guedes-874653a](https://www.linkedin.com/in/mirian-guedes-874653a)

**Thianne**

(11) 94887 0841

@thiannemartins

[linkedin.com/in/thiannemartins](https://www.linkedin.com/in/thiannemartins)



**pausa carnaval**

**faça sua inscrição pelo  
QR code ou link abaixo**



**PAUSE TUDO E INSCREVA-SE**

