ENERGY
TRAVEL

VIAGENS COM PROPÓSITO

YOGA
WEEKEND

ENERGY TRAVEL

Sobre a Energy Travel

Somos uma **agência de viagens** especializada em turismo consciente.

Viajar com propósito é estar presente e consciente, é decidir viver uma experiência que vai contribuir para seu crescimento pessoal, espiritual e intelectual.

Acreditamos que a viagem nunca acaba. É vivida em sua fase de planejamento com a escolha de todos os detalhes, experienciada na realidade com presença e alegria, e perdura em cada lembrança mesmo após acontecer!

Queremos que a sua viagem tenha um significado singular e que, se possível, te transforme!

Nossa missão é fazer que a sua viagem desperte as mudanças e questões necessárias que contribuam para seu aprendizado de vida!

ENERGY
TRAVEL

UBATUBA - BANANA BAMBOO

Imersão de Yoga - RETIRO LIGIA PRESTES

27 a 29 de novembro 2020

O **Banana Bamboo Ecolodge** está localizado no Sertão do Ubatumirim, região norte de Ubatuba a 40 km de Paraty, a 30 km da cidade de Ubatuba e a 4 km da praia mais próxima e perto das praias mais bonitas e preservadas do litoral. O Banana Bamboo Ecolodge está inserido em uma região de lindas cachoeiras, com trilhas perfeitas para caminhadas e pedaladas, rodeado pela Serra do mar.

ENERGY TRAVEL

YOGA WEEKEND

O PROPÓSITO DO RETIRO LIGIA PRESTES

O principal objetivo do retiro é **adentrar profundamente no nosso universo interior**, onde a grande transformação pode acontecer de forma leve e saudável através das práticas de yoga e imersão.

O QUE É O YOGA WEEKEND?

É um projeto onde buscamos Pousadas e Hotéis **próximos à São Paulo** possibilitando se desconectar do caos urbano, praticar yoga e se reconectar com natureza em **um final de semana.**

São parceiros que não são apenas hotéis, mas que vivem uma filosofia consciente que pode proporcionar uma experiência única e transformadora aos alunos e praticantes de Yoga.

AS EXPERIÊNCIAS

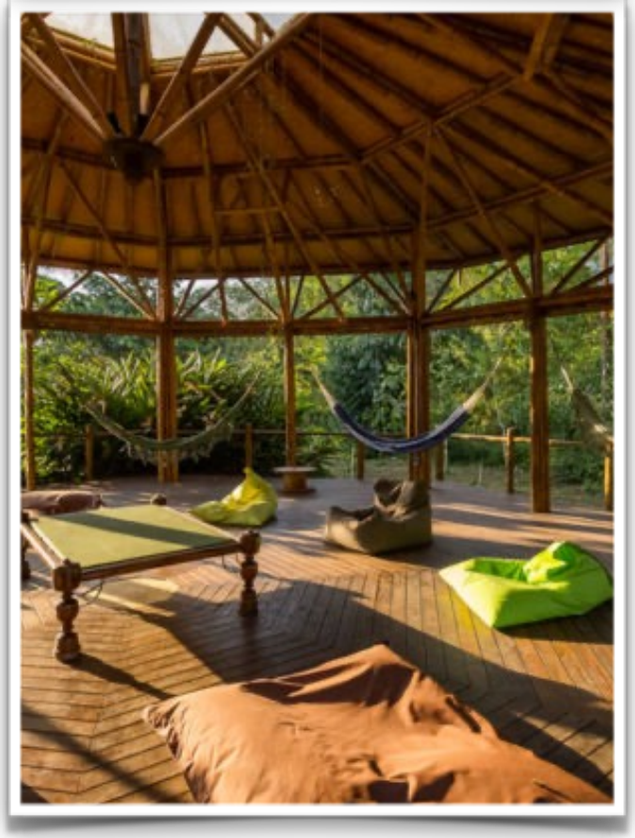
- ✦ Aulas de Yoga
- ✦ Vivências em grupo
- ✦ Meditação
- ✦ Desconexão do caos urbano
- ✦ Conexão interior
- ✦ Básicos sobre Hatha Yoga, A Arte de Praticar Ásanas
- ✦ Saudação ao Sol

ENERGY TRAVEL

YOGA WEEKEND | NA MATA

O complexo hoteleiro **BANANA BAMBOO** distribui-se por 25 hectares de reserva de Mata Atlântica nativa as margens do rio Ubatumirim. Além de atrativos naturais, há uma incrível diversidade étnico-cultural, graças à presença de indígenas, quilombolas e caiçaras.

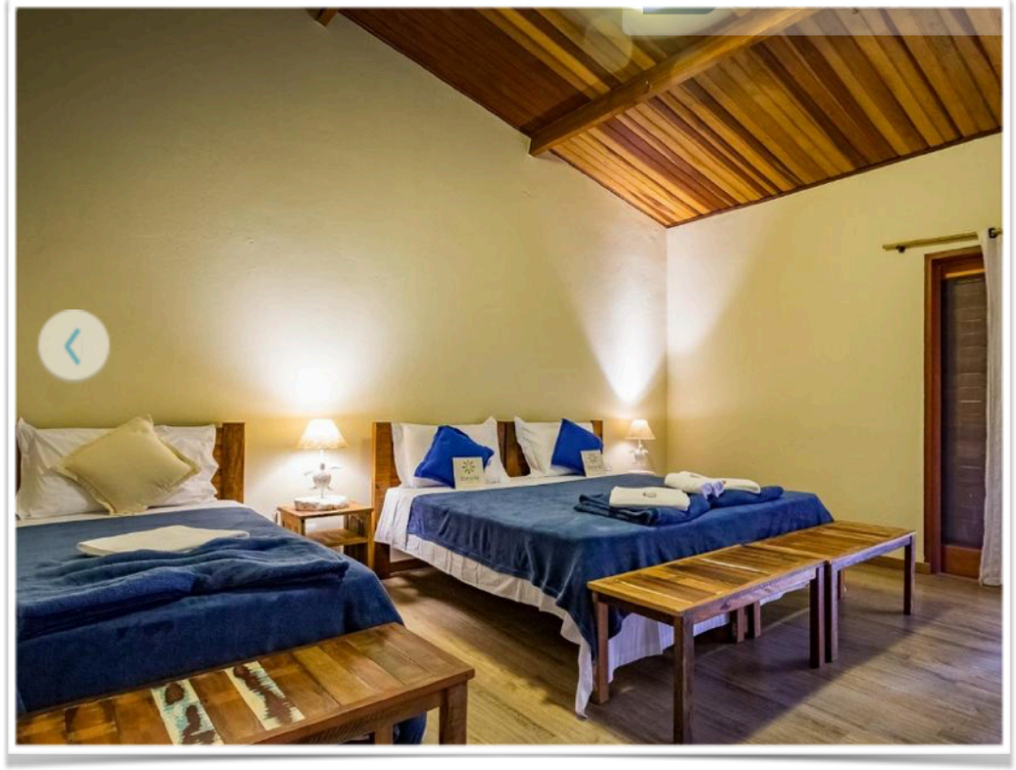
As refeições servidas localmente são naturais e orgânicas.

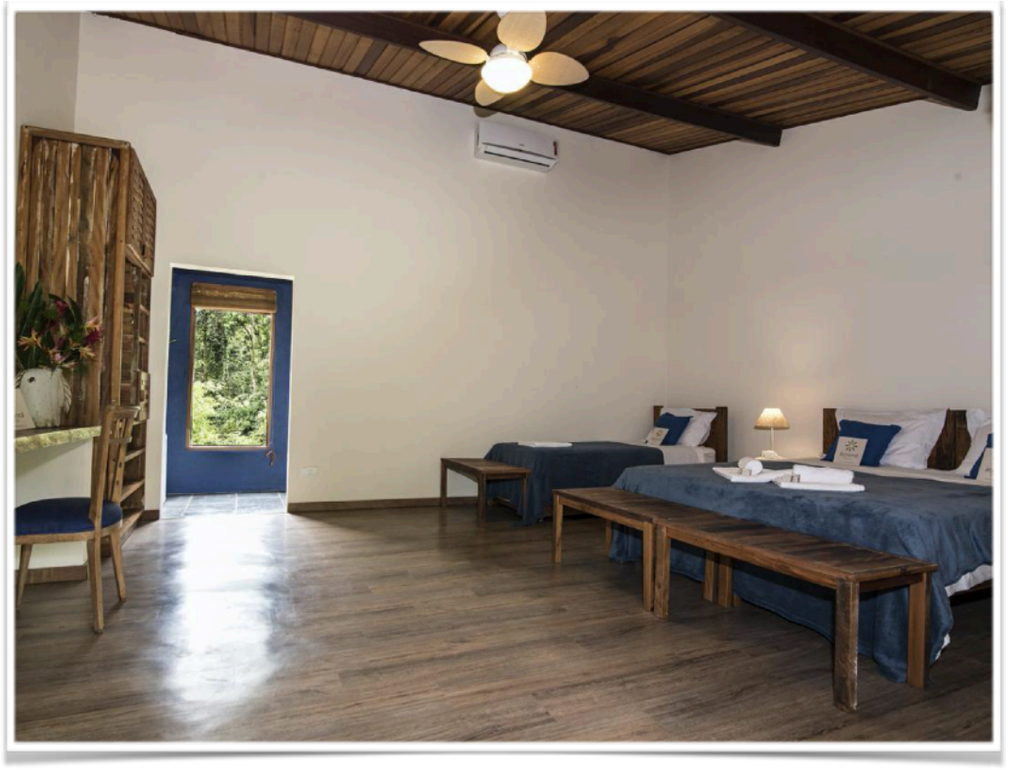


A HOSPEDAGEM

BANANA BAMBOO LODGE

Todas as unidades dispõem de varanda térrea, ar-condicionado, área para refeições e área de estar com TV de tela plana via satélite. Há um banheiro privativo totalmente equipado com chuveiro e amenidades de banho gratuitas.





As suítes são modificadas para acomodar até 3 pessoas em camas de solteiro

ENERGY TRAVEL

PROGRAMAÇÃO

1° Dia - Sexta - Feira

- Check in disponível a partir das 13h00
- 15h00 – Atividade de Boas Vindas
- Lanche da tarde
- 20h00 – Jantar

2° Dia - Sábado

- 08h00 - Café da manhã
- 09h00 – Aula de Yoga
- 10h30 - Tempo livre
- 13h00 – Almoço vegetariano
- 15h00 – Vivência com o grupo
- 16h00 - tempo Livre
- 17h00 - Coffee Break
- 18h30 – Vivência com o grupo
- 20h00 – Jantar
- 22h00 – Meditação Noturna

3° Dia - Domingo

- 07:00 - Prática de Yoga - Saudação ao Sol
- 07h00 – Aula de Yoga
- 08h00 - Café da manhã
- 10h30 – Vivência de Encerramento
- 13h30 - Almoço e despedida

OBS: A programação completa será divulgada 15 dias antes do evento, pode sofrer alterações devido condições climáticas ou caso a professora queira adequar o ritmo do grupo.Toda a programação é de responsabilidade da professora Ligia Prestes

ENERGY TRAVEL

A PROPOSTA

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

- 2 noites de Hospedagem em quarto compartilhado ou individual (ver novas regras de segurança)
- Todas as refeições mencionadas (café, almoço, e jantar).
- Bebidas durante as refeições (não alcoólicas)
- Aulas de Yoga conforme programação
- Vivências em grupo
- **Kit Energy Travel** com surpresa
- Seguro Viagem

O QUE NÃO ESTÁ INCLUÍDO

- Refeições não mencionadas
- Transporte até o local
- Despesas de caráter pessoal;
- Serviços e terapias não mencionados no pacote.

INVESTIMENTO

- Quarto **triplo** **R$1.250,00** por pessoa
- Quarto **duplo** **R$1.290,00** por pessoa
- Quarto **individual** **R$1.690,00** por pessoa

Reserve sua vaga!

Valores com desconto de 10% para reservas confirmadas até 30/7

CONDIÇÕES E PAGAMENTO

- Em até 2x sem juros via transferência bancária ou até 4x no cartão de crédito. (consulte os valores)
- Cancelamentos até 35 dias antes do evento -50%
- Cancelamentos a partir de 34 dias antes do evento -100%
- A qualquer momento -15%

- **Condição para grupo de no mínimo 10 pessoas, caso o evento não atinja o mínimo de 10 participantes, o evento será cancelado e reembolsado integralmente!**

NOVOS PROTOCOLOS DE SEGURANÇA E HIGIENE

A Energy Travel e o Banana Bamboo aderiram ao selo do Turismo Responsável do Ministério do Turismo, os novos protocolos visam a segurança de todos para retomada.

- Check in e comunicação do hotel feito por Whatsapp.
- Medição de temperatura do hóspede no check in
- Grupo máximo de 12 pessoas.
- Divisão do quarto somente com membros da mesma família ou amigos próximos que aceitarem compartilhar o quarto.
- Refeições com horários agendados
- Horários agendados nas áreas comuns: jacuzzi e sauna seca.
- Distanciamento social de 1,5m durante as práticas de Yoga (A sala é bem grande e arejada)
- Cada participante deve levar seu mat e toalha para a prática
- Obrigatório o uso de máscara nas áreas comuns do hotel
- Álcool gel será disponibilizado em todas as etapas do retiro
- O restaurante do Banana Bamboo é amplo e terá distanciamento de 1,5m entre as mesas para as refeições.
- As refeições serão servidas individualmente em cada mesa e não mais via buffet.

ENERGY TRAVEL

DOCUMENTAÇÃO

Para garantir sua vaga, precisamos da cópia do documento de identidade!

CLIMA LOCAL

Em novembro a temperatura fica mais quente em meio à mata, porém a noite pode esfriar e a temperatura chega aproximadamente a 16 graus.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Sugerimos levar uma mochila ou malinha pequena! Caso queiram levar snacks, nuts, e remédios fiquem à vontade, pois ficaremos o dia todo no Lodge.

DICAS E CUIDADOS

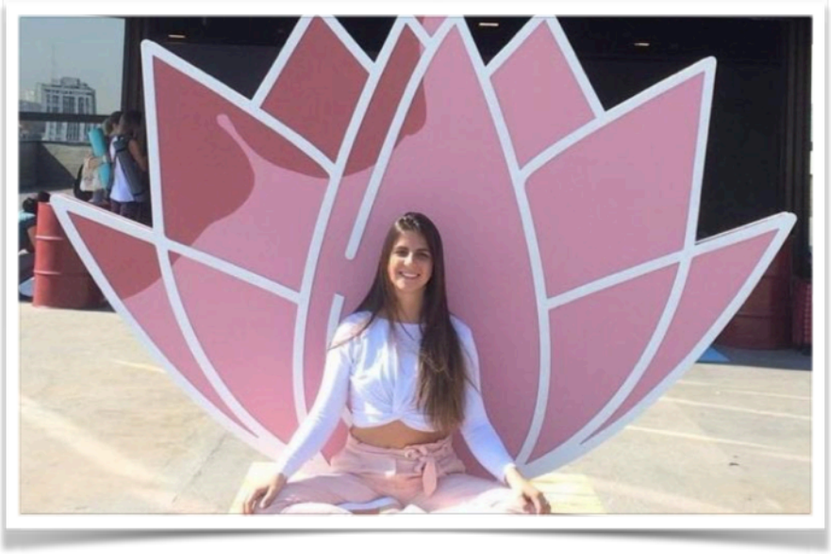
- Recomendamos levar protetor solar e repelente.
- Obrigatório o uso de máscara individual
- Leve sua própria toalha para proteger o mat
- Roupas leves, roupas de banho, confortáveis e coração aberto!
- Respeitar as regras de distanciamento e dos novos protocolos de saúde

SOBRE A PROFESSORA

Lígia Prestes, 28 anos, praticante de Hatha Yoga há 9 anos e fundadora do seu estúdio há quase 2 anos. Oferece em suas aulas a combinação de técnicas de Posturas Psicofísicas (Ásanas), Respiração (Pranayamas), Recolhimento dos sentidos (Pratyahara) e Concentração (Dharana), para que o aluno consiga experimentar o Estado de Meditação (Dhyana) e o Estado de Unidade e Iluminação (Samadhi).

"O Yoga transformou a minha vida de uma forma muito especial, senti os benefícios já na primeira aula, que me despertou para o aprofundamento nos estudos.

A prática me faz relembrar a importância de ser e estar consciente. A mais profunda e desafiadora prática de Yoga é aquela que levamos para a nossa vida. O Yoga nunca termina, é uma prática diária e constante de auto percepção e aprimoramento."



LIGIA PRESTES

ESPERAMOS QUE ESTA VIAGEM TE
APROXIME DE SEU PROPÓSITO!

VAGAS LIMITADAS! PARA RESERVAS ENTRE EM CONTATO! =)

ENERGY TRAVEL

LÍGIA PRESTES
YOGA – BEM ESTAR

JULIANE@ENERGYTRAVEL.COM.BR +55 11 99889-3112
ENERGY TRAVEL ENERGYTRAVEL.BR
WWW.ENERGYTRAVEL.COM.BR