

6 A 8 DE NOVEMBRO DE 2026 · IBIRAQUERA

Programação do Retiro de Primavera

Yoga, natureza, boa comida e encontros que renovam

SEXTA-FEIRA 06/11

15h	Check-in na pousada
17h30	Abertura do retiro e prática de Yoga
19h às 20h	Jantar Dhipani
21h	Ritual do fogo

SÁBADO 07/11

6h30 às 8h30	Prática de Yoga e respiração
8h30 às 9h30	Café da manhã
10h30 às 12h30	Lagoa de Ibiraquera: banho, caiaque e stand up paddle
13h às 14h	Almoço
14h às 15h	Tempo livre
15h às 18h	Trilha meditativa Rosa Sul
19h às 20h	Jantar
20h30 às 22h	Música e dança

DOMINGO 08/11

6h	Nascer do sol e respiração
7h às 8h30	Yoga
8h30 às 9h30	Café da manhã
10h às 11h	Encerramento
11h às 12h	Tempo livre e check-out

A programação poderá receber pequenos ajustes conforme as condições climáticas e a dinâmica do grupo.