



Através de práticas conscientes - yoga, meditação, caminhadas e rituais sensoriais - criamos um espaço de nutrição interior, onde o corpo, mente e alma encontram harmonia.

13 A 15 NOVEMBRO 2026  
13TH TO 15TH NOVEMBER 2026

# CONSTRUINDO BEM-ESTAR MENTAL ATRAVÉS DE AUTOUIDADO

## BUILDING MENTAL WELLNESS THROUGH SELF-CARE

CUIDAR DA MENTE, É CUIDAR DO SEU CORPO

TAKE CARE OF YOUR MIND, IS ALSO TAKE CARE OF YOUR BODY



Through mindful practices - yoga, meditation, walks and sensory rituals - we create a nourishing space where body, mind and soul come together in harmony.

# INTRODUCTION TO SENĀRA RETREAT

COMPREENDER A  
IMPORTÂNCIA DO  
AUTOCUIDADO  
UNDERSTANDING  
THE IMPORTANCE  
OF SELF-CARE

O bem-estar mental é o alicerce de uma vida plena. Na Senāra, acreditamos que o autocuidado não é um luxo, mas sim uma necessidade vital. Através de momentos de pausa, descanso profundo e práticas conscientes, reencontramos o equilíbrio entre corpo, mente e alma.

O Retiro Senāra foi desenhado para o(a) guiar nessa viagem interior — um convite a abrandar, nutrir-se e redescobrir a harmonia essencial da vida.

Mental wellness is the foundation of a fulfilling life. At Senāra, we believe that self-care is not a luxury, but a vital need. Through moments of stillness, deep rest, and mindful practices, we reconnect body, mind, and soul in harmony.

The Senāra Retreat is designed to guide you on this inner journey — an invitation to slow down, nourish yourself, and rediscover life's essential balance.



# DESAFIOS DA SAUDE MENTAL MENTAL HEALTH CHALLENGES



Stress, ansiedade e fadiga são cada vez mais comuns.  
Na Senãra vemos estes sinais não como fraqueza mas como convites à  
transformação e equilíbrio.

Stress, anxiety and fatigue are increasingly common.  
At Senãra, we see signs not as weakness but as invitations to balance and  
transformation.

# PORQUÊ UM RETIRO? WHY A RELAX RETREAT?

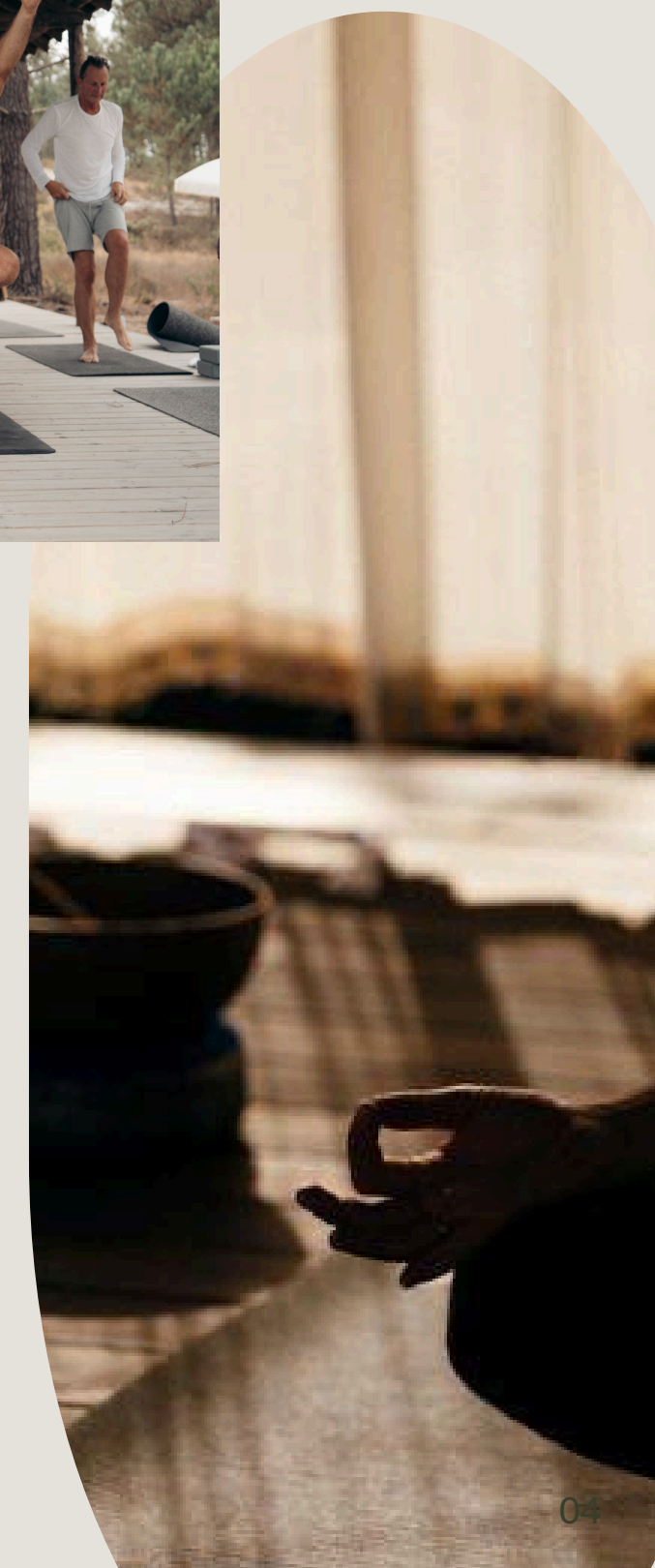


01

UM RETIRO É MAIS DO QUE UMA PAUSA. É UM ESPAÇO SEGURO PARA PARAR, CUIDAR DE SI, RESTAURAR ENERGIA E REENCONTRAR EQUILÍBRIO ENTRE CORPO, MENTE E ALMA.

01

A RETREAT IS MORE THAN A BREAK. IT'S A SAFE SPACE TO PAUSE, CARE FOR YOURSELF, RESTORE ENERGY AND FIND BALANCE BETWEEN BODY, MIND AND SOUL.



# IMERSÃO IMMERSION

01

## CHEGADA E SUAVIDADE

- .Chá de Acolhimento
- .Yoga Suave Restaurativo
- .Ritual de Cobertura

01

## ARRIVAL & SOFTNESS

- .Welcome tea
- .Gentle Restorative Yoga
- .Opening Ritual

02

## RELAXAMENTO PROFUNDO

- .Caminhada meditativa
- .Yoga & workshop de massagem
- .Aromaterapia & Sound Healing
- .Dança suave & Ritual da Lua

02

## DEEP RELAXATION

- .Sunrise Meditation Walk
- .Yoga & Massage Workshop
- .Aromatherapy & Sound Healing
- .Gentle Dance & Moon Ritual

03

## NUTRIÇÃO E EQUILÍBRIO

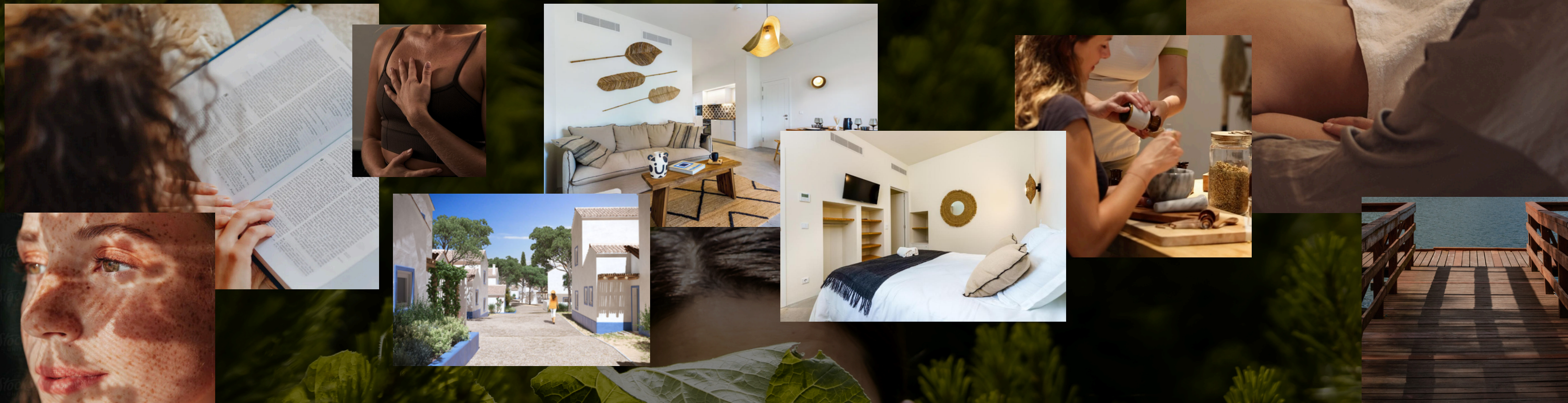
- .Yoga & Meditação
- .Ritual de Journaling
- .Mini-massagem relaxante
- .Ritual colectivo de fecho

03

## NUTRITION & BALANCE

- .Yoga & Meditation
- .Journaling Ritual
- .Relaxing mini-massage
- .Closing collective Ritual





# INCLUÍDO INCLUDED

01

- ✓ 4 aulas de Yoga (suave & restaurativo)
- ✓ 1 sessão de Sound Healing
- ✓ 1 sessão de Danceflow Suave
- ✓ 2 Workshops (Massagem & Aromaterapia)
- ✓ 2 Caminhadas meditativas
- ✓ Rituais & meditações guiadas
- ✓ Mini-massagem relaxante (20 min)
- ✓ Opção 2 noites de alojamento (La Réserve Comporta)
- ✓ Todas as refeições saudáveis e reconfortantes
- ✓ Kit Senãra Relax (blend aromático + guia prático)

01

- ✓ 4 Yoga classes (gentle & restorative)
- ✓ 1 Sound Healing session
- ✓ 1 Gentle Danceflow session
- ✓ 2 Workshops (Massage & Aromatherapy)
- ✓ 2 Meditative walks
- ✓ Guided rituals & meditations
- ✓ Relaxing mini-massage (20 min)
- ✓ Option 2 nights accommodation (La Réserve Comporta)
- ✓ All healthy & nourishing meals
- ✓ Senãra Relax Kit (aromatic blend + practical guide)

# OS NOSSOS GUIAS OUR GUIDES



MARIA - FUNDADORA &  
TERAPEUTA HOLISTICA

Criadora da Senãra Spa & Retreat, a Maria é terapeuta especializada em rituais de bem-estar e saúde integrativa. Com formação em várias técnicas de massagem terapêutica e relaxante, é apaixonada por criar experiências sensoriais que unem corpo, mente e alma. A sua visão deu origem à Senãra, um espaço único de transformação e equilíbrio.



LAURY - PROFESSORA DE  
YOGA & MEDITAÇÃO

Com uma abordagem suave e restaurativa, a Laury guia práticas de yoga e meditação que ajudam a abrandar o corpo e acalmar a mente. A sua energia serena e inspiradora convida cada participante a encontrar o seu próprio ritmo e a cultivar consciência interior.



CATARINA - ASSISTENTE  
& TERAPEUTA DE SPA

Elemento essencial da equipa Senãra, a Catarina apoia na organização dos retiros e é também terapeuta. A sua presença cuidadosa e dedicada garante que cada detalhe contribui para a harmonia e o bem-estar de todos os participantes.



# CONEXÃO CONNECTION

CONEXÃO HUMANA É ESSENCIAL PARA CURA E BEM-ESTAR.

HUMAN CONNECTION IS ESSENTIAL FOR MAINTAINING WHOLLNESS.



01

COM  
ALOJAMENTO

945€ - pago faseado 3 partes

Surf Lesson plus 45€

02

SEM  
ALOJAMENTO

450€ - pago faseado em 2 vezes

Surf Lesson plus 45€

01

WITH  
ACCOMODATION

945€ - pago faseado 3 partes

Surf Lesson plus 45€

02

WITHOUT  
ACCOMODATION

450€ - pago faseado em 2 vezes

Surf Lesson plus 45€

## Condições & Políticas

### Pagamento faseado (com alojamento):

- 1ª parcela no ato da reserva
- 2ª parcela 15 dias depois
- 3ª e última parcela no dia de chegada

### Pagamento (sem alojamento):

- 1ª parcela no ato da reserva
- 2ª e última parcela no dia de chegada

Métodos de pagamento: transferência bancária ou multibanco.

### Política de cancelamento:

Cancelamentos até 5 dias antes do retiro: não há devolução do valor.  
Antes desse prazo, apenas mediante justificação válida.

### Condições do retiro:

- Vagas limitadas.
- Realização confirmada com mínimo de 4 participantes.
- Máximo de 12 participantes.

### Complete a sua experiência:

Adicione uma Aula de Surf (+45€) e leve o retiro para outro nível:  
corpo desperto, energia renovada e conexão profunda com o mar da Comporta.

## Conditions & Policies

### Payment plan (with accommodation):

- 1st installment upon booking
- 2nd installment 15 days later
- 3rd and final installment on arrival day

### Payment (without accommodation):

- 1st installment upon booking
- 2nd and final installment on arrival day

Payment methods: bank transfer or multibanco.

### Cancellation policy:

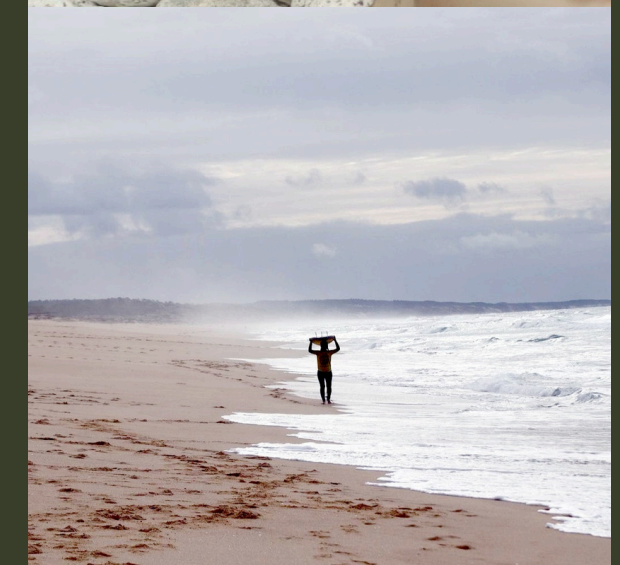
Cancellations up to 5 days before the retreat: no refund.  
Before this deadline, only with valid justification.

### Retreat conditions:

- Limited spots.
- Minimum of 4 participants required.
- Maximum of 12 participants.

### Complete your journey

Add a Surf Lesson (+45€) and take your retreat to the next level:  
awaken your body, renew your energy, and connect deeply with the Comporta ocean.



# ULTIMOS PENSAMENTOS LAST THOUGHTS

Cuidar de si não é um luxo — é uma necessidade.  
Mesmo pequenos passos consistentes, como definir limites, manter-se fisicamente ativo e reduzir o tempo de ecrã, podem gerar mudanças duradouras.

Lembre-se: o autocuidado é profundamente pessoal, e o que funciona para uns pode não funcionar para outros — por isso, dê a si mesmo a liberdade de explorar, adaptar e crescer. Seja gentil com a sua mente e nunca hesite em procurar ajuda quando necessário.

Cuidar de si é um ato de amor.  
Quando se permite abrandar, escutar o silêncio e respirar fundo, abre espaço para o renascer.  
Na Senāra, cada retiro é um convite a esse florescer: corpo, mente e alma em harmonia.

Que esta seja a sua próxima jornada.



With care,  
Maria Costa



Taking care of yourself is not a luxury — it's a necessity.  
Even small, consistent steps like setting boundaries, staying physically active, and limiting screen time can lead to lasting change.

Remember, self-care is deeply personal, and what works for one may not work for another — so give yourself the freedom to explore, adapt, and grow. Be kind to your mind, and never hesitate to seek help when needed

Self-care is an act of love.  
When you allow yourself to slow down, listen to the silence, and breathe deeply, you create space for renewal.  
At Senāra, every retreat is an invitation to blossom: body, mind, and soul in harmony.

Let this be your next journey



+351 968872248  
infospa@senaraspa.com  
www.senaraspa.com