

MANU THE PORTUGUESE BUDDY

7-DAY RETREAT

YOGA *in*

AGADIR

MOROCCO

18.03.2024
To
24.03.2024

with
MANU
School of Yoga · Precision & Flow

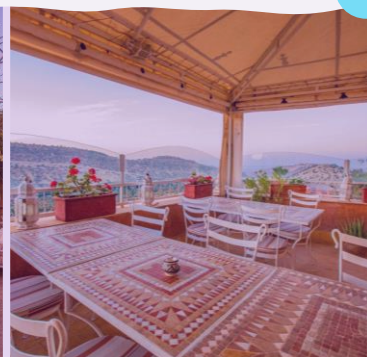


O **local escolhido** para esta fantástica experiência é o

ATLAS KASBAH ECOLODGE & SPA

um antigo castelo transformado numa pousada de sonho, entre as montanhas do Atlas, considerado **património da UNESCO**, e tendo sido já **premiado como local de excelência**.

A apenas **3km do aeroporto de Agadir e do centro da cidade**, onde é possível apreciar a arte de viver berbere, num refúgio deslumbrante e tranquilo.



O retiro terá uma duração de **7 dias**, sendo que o valor da experiência **varia consoante o tipo de hospedagem** e inclui

- **Retiro de Yoga** com MANU
2 aulas diárias, baseadas num programa específico que inclui uma **variedade de estilos de yoga**, adaptados a **todos os níveis de prática**, de **iniciante a avançado**.
- **Alojamento**
 6 noites
- **Todas as Refeições**
 Brunch, Snacks & Jantar para todos os tipos de dieta, incluindo vegan. Água e chá disponíveis todo o dia
- **Aula de Culinária**
 Almoço Incluído
- **Atividade Surpresa**
- **Yoga Props**
 Eco-friendly TPE yoga mats; Foam bricks; Wooden bricks; Straps; Round bolsters; Rectangle bolster; Wooden back benders
- **Transfers**
 De e para o Aeroporto
- **Oferta de Boas Vindas**
- **Acompanhamento Logístico e de Produção**
 Durante toda a viagem e estadia



QUARTO SINGLE
 2.100€/PESSOA



QUARTO DUPLO
 1.550€/PESSOA



QUARTO TRIPLO
 1.290€/PESSOA

Manel Rodrigues é um professor de yoga internacionalmente conhecido.

Natural de **Portugal**, vive a vida com uma expressiva **intensidade e compromisso**, para consigo mesmo e para com os outros.

Através dos ensinamentos do yoga e das artes marciais, **Manel partilha o seu amor pela vida e ajuda as pessoas a abraçarem a sua autenticidade**, motivando e conduzindo-as para uma melhor qualidade de vida.



Este retiro será uma verdadeira e autêntica **viagem ao mundo do Yoga**, dirigido pelo conceituado **Professor Manel Rodrigues**, onde serão abordadas algumas matérias, ao longo de várias sessões, tais como

- **PRÁTICA DE ASANA**
sequências inteligentes e dinâmicas incorporadas em conceitos diários
- **PRANAYAMA**
trabalho de **respiração**
- **PURYASTAKA**
viagem ao **corpo energético** ou **corpo emocional mental**
- **FLUXO SUAVE**
prática de **Asana calma, restauradora e nutritiva**
- **YOGA NIDRA**
yoga de **relaxamento profundo**
- **MEDITAÇÃO**
técnicas e ferramentas para a prática da meditação
- **MITOS**
storytelling
- **FILOSOFIA**
enraizada na linhagem do **Shaivismo**



A **The Portuguese Buddy**, empresa especializada em experiências turísticas, juntou-se a **Manel Rodrigues** para uma experiência única:

um retiro de Yoga em Agadir, Marrocos, entre os dias **18 e 24 de Março de 2024**

“**PRECISION & FLOW**” é a **assinatura** da escola de **Manel Rodrigues** e tem como objetivo criar uma **comunidade autêntica de pessoas com uma abordagem positiva da vida**, que pretende ser **menos crítica e agir de forma mais consciente**.

A intenção é que esta comunidade se eleve, desenvolvendo uma prática profunda e autêntica.



PRECISION, para que os professores tenham uma **compreensão clara e profunda** de todos os aspetos do yoga

FLOW, expressão **criativa e dinâmica** de cada prática e professor

18
MAR

19
MAR

20
MAR

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

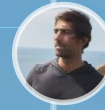
21H

22H

23H



Aula Matinal *



Aula Matinal *

Brunch

Brunch

- **Meeting Point:** Marrakesh
- **Transfer** para Agadir

Tempo Livre

Tempo Livre

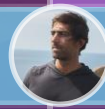
Consulta a lista de atividades [aqui](#)

Consulta a lista de atividades [aqui](#)

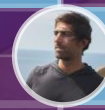
- **Chegada** ao hotel
- **Check in & Welcome Drink**
- Atribuição dos quartos
- Receção ao grupo, pelo Professor Manu



Soft detox
Yoga class



Soft Flow & Yoga
Nidra



Pranayama,
Meditation & Sunset



Jantar

Jantar

Jantar

21
MAR

22
MAR

23
MAR

24
MAR

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H



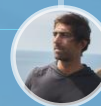
Aula Matinal *



Aula Matinal *



Aula Matinal *



Aula Matinal *

Brunch

Brunch

Brunch

Brunch

Tempo Livre
Consulta a lista de atividades [aqui](#)

Check-out

Aula de Culinária
Almoço Incluído

Tempo Livre

Tempo Livre

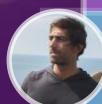
Transfer
para Marrakesh

Consulta a lista de atividades [aqui](#)

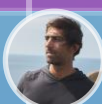
Consulta a lista de atividades [aqui](#)

Tempo Livre

Consulta a lista de atividades [aqui](#)



Myths, Mantra & Meditation
around the fire



Soft Flow & Yoga Nidra



Pranayama, Meditation & Sunset



Jantar

Jantar

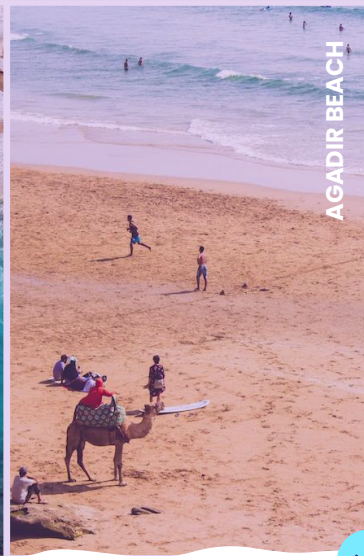
Jantar

Atividade Surpresa





PARADISE VALLEY



AGADIR BEACH



AZARAG



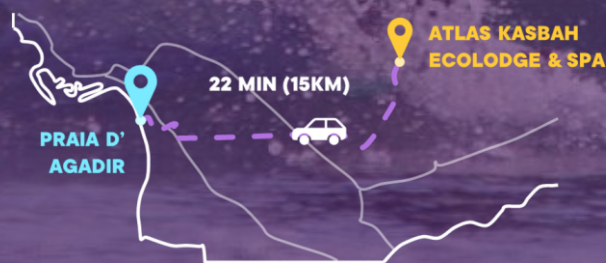
SOUK EL HAD



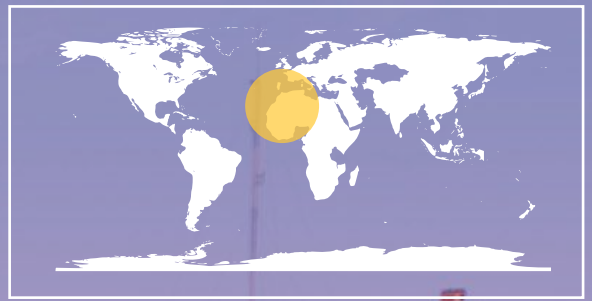
MANU THE PORTUGUESE BUDDY

Por forma a não focar, somente, nas práticas meditativas, este retiro pretende também **dar a conhecer a todos os participantes os encantos de Agadir e a sua envolvência.**

- Surf
- Caminhadas em trilhos, junto do hotel
- Visita às praias de Agadir
- Visita ao centro da cidade
- Visita guiada ao Forte de Essaouira
- Aulas de surf/paddle/bodyboard (2h)
- Aula de cerâmica
- Spa & Massagens
- Relaxar junto à piscina
- E muito mais...



Existirá, **diariamente**, um **serviço de transfers gratuito** que facilitará a circulação para o centro de Agadir e/ou para outras localidades em redor.



AGADIR



**18 A 24 MARÇO
2024**



RETIRO YOGA

THE PORTUGUESE

BUDDY



Nós somos a **THE PORTUGUESE BUDDY**.

Nascidos e criados em Portugal, somos filhos orgulhosos da boa onda portuguesa. Sorriso fácil e genuíno, temos no nosso ADN a vontade de mostrar o melhor que o nosso país tem e abraçar quem nos quer conhecer. Os mais velhos chamam-lhe hospitalidade, nós preferimos chamar-lhe BUDDYSMO®.

O BUDDYSMO® é a capacidade inata que os portugueses têm de levar a vida com um sorriso no rosto. É o saber receber, fazer-vos sentir como um de nós e levar-vos pela mão para descobrir o melhor que por cá temos. **O MUNDO PRECISA DO SORRISO PORTUGUÊS!**

A nossa missão é levar o BUDDYSMO® além-fronteiras e espalhar a boa onda portuguesa pelo mundo.



MANU THE PORTUGUESE BUDDY