

RETIRO  
meditta & atacama

Edição Abril 2027







# apresentação

Prepare-se para viver uma **experiência única de autoconhecimento no Deserto do Atacama!**

**QUANDO: 17 a 21 de abril de 2027**

**SOBRE O MEDITTA ATACAMA:** mais que um retiro, um convite para explorar os sentidos, cultivar a sua presença e fortalecer a compaixão.

**PORQUE PARTICIPAR :** Você estará junto com pessoas com o mesmo propósito e será guiado por práticas de mindfulness, consciência corporal e respiração consciente, pelo deserto mais árido do mundo.





Valle de Los Cactus

## Conheça a equipe envolvida

**Retiro:** será conduzido por Diogo Antunes, instrutor de Mindfulness, e Gislaine Zanella, instrutora de Meditação

**Parceria:** CPMindfulness



Lycancabur

**Passagem e Hospedagem:** A Voglio providenciará sua passagem e a reserva no nosso hotel.





## Valle de La Muerte



### Para quem é o retiro

É ideal para pessoas a partir de 18 anos que desejam desacelerar, respirar com consciência, despertar para o essencial e conhecer o deserto do Atacama de uma forma única.

Não é necessário ter experiência prévia, apenas o desejo de se permitir viver algo transformador.

## Salar de Aguas Calientes





programação





16.04.2027

Saída do Brasil

17.04.2027

Abertura do Retiro

- Almoço de integração, com círculo de intenções e acordos gerais entre o grupo.
- Passeio no Valle de La Muerte com prática de mindfulness para cultivar a sabedoria da impermanência em um ambiente de beleza impactante.



18.04.2027

Sal e Primórdios da Vida

- Começamos o dia com uma prática de Consciência corporal e café da manhã.
- Passeio no Salar de Atacama - Laguna Tebenquiche, local em que a vida primordial floresceu, faremos uma prática de interdependência.
- O almoço será servido no deserto, de forma prática e aconchegante.
- Passeio no Valle de Los Cactus, com prática de mindfulness em movimento nas piscinas naturais das cachoeiras para a conexão com a força da água.



19.04.2027

Ruta de los Salares + Astro

- Passeio à Ruta de Los Salares e no Mirador do Volcán Licancabur, faremos uma prática de meditação para despertar o equilíbrio. Ao final, desfrutaremos de um café da manhã.
- Passeio na Laguna Kepiaco e Monjes de La Pacana (formações rochosas) com uma prática de silêncio.
- O almoço será servido no deserto e vamos para Laguna Águas Calientes para a prática de respiração consciente.
- No retorno, faremos uma prática de consciência corporal e seguiremos para o passeio astronômico, com contemplação do céu, sessão de fotos noturna e coquetel.



20.04.2027

## Conexão com a Terra

- O dia começa com respiração consciente e um café da manhã.
- Passeio em Pukará de Quito, antiga fortaleza dos povos andinos, com a prática de meditação para despertar a força interior.
- Encerramento do retiro, um momento para celebrar as experiências vividas, fortalecer os laços e para lembrar que a vida é um fluxo constante e generoso.



21.04.2027

## Despedida do Atacama

- Café da manhã e tempo livre para aproveitar o Atacama do seu jeito, antes do transfer para retornar para casa.
- Neste dia, você poderá visitar os pontos turísticos no centro de San Pedro ou contratar um tour regular da sua preferência com a nossa operadora de turismo, como por exemplo, Laguna Cejar, Valle Del Arco-Irís, Termas de Puritama, etc.
- Se preferir estender sua jornada no País, fale com a Voglio Turismo e descubra outras maravilhas do Chile!



22.04.2027

## Chegada no Brasil

### Sobre o Retiro Informações Gerais

- Nosso retiro inclui trilhas na natureza, caso você possua alguma limitação, converse conosco para uma avaliação prévia das suas condições.
- Os passeios estão sujeitos a alterações caso haja motivos de força maior.
- A programação proposta é para no mínimo 08 pessoas, caso o número de participantes seja menor, a programação sofrerá alterações que serão informadas com antecedência aos participantes.





FACILITADOR

DIOGO ANTUNES

É instrutor de mindfulness, sócio do Centro de Promoção de Mindfulness - CPM e professor de pós-graduação na PUCRS e Epaal/FAMPER.

Com mais de 15 anos de experiência atuando com retiros e grupos de autoconhecimento, já ajudou milhares de pessoas a despertarem para uma vida plena de sentido e realização.

Graduado em educação física (UFRGS), especialista/ residência em saúde da família (FURG) e Doutor em educação (PUCRS).





**É comunicadora e instrutora de Meditação, com foco em saúde mental e bem-estar. Desde 2019, conduz vivências e treinamentos que promovem qualidade de vida e reconexão interior.**

**Graduada em Jornalismo (UnC), mestre em Comunicação (UAM), com MBA em Psicologia Organizacional e especialização em Neurociência e Comportamento (Unesc).**

**Possui formação em Meditação para a Saúde pelo Hospital Sírio-Libanês e formação em Yoga pelo Centro Cultural Anandam (RS), com diversos cursos de aprimoramento em ambas as técnicas.**



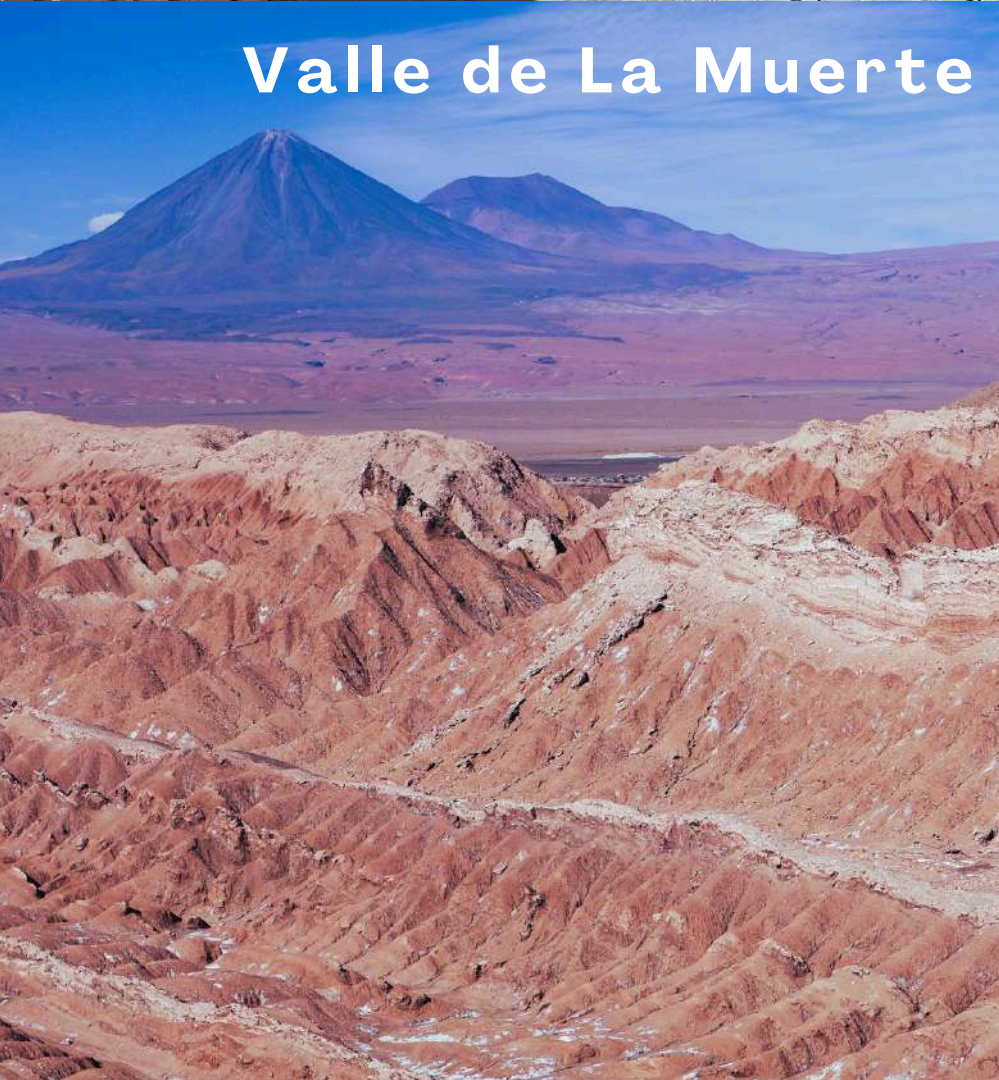
investimento





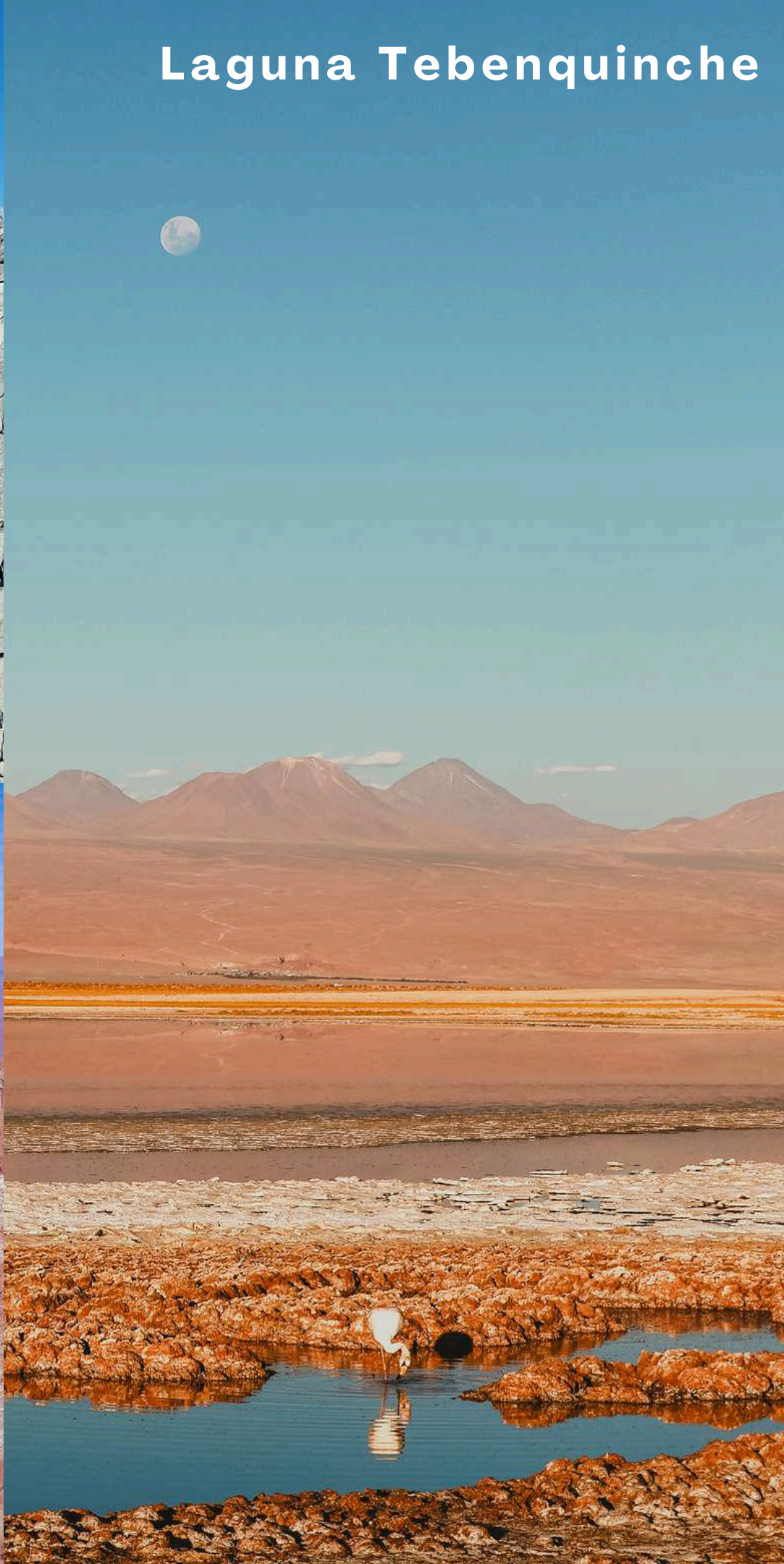


Pukará de Quito



Valle de La Muerte

## Laguna Tebenquinche



- **Primeiro lote: 8 vagas**

**R\$4.750**

Entrada de R\$ 2.130 no pix.

Restante até 7x no cartão de crédito.

- **Segundo lote: 6 vagas**

**R\$5.250**

Entrada de R\$ 2.130 no pix.

Restante até 7x no cartão de crédito.

## O que está incluso

- Todas as vivências previstas na programação.
- Transporte privado e alimentação durante as atividades.
- Taxa de entrada nos parques indicados na programação.





Hotel Don Raúl



Mirador do Volcán Licancabur

## O que não está incluso

- Transfer Calama x SPA **R\$ 250**
- Seguro-viagem (obrigatório) **R\$ 160**
- Hotel Don Raúl, com café da manhã e quarto duplo **R\$ 1990,00 (consulte condições de parcelamento)**
- Passagens aéreas: **conforme precificação do dia ou milhas (4xCC)**
- Despesas com alimentação, tours entre outras atividades que não estão na programação.

**A Agência Voglio efetuará as compras das passagens áeras, do transfer, do seguro-viagem e a reserva no Hotel Don Raúl.**

**Observação:** os valores podem sofrer alterações em virtude de variação cambial e cotação das empresas.





O DESERTO TE  
ESPERA — E ELE TEM  
MUITO A ENSINAR.



# Contato

## Inscrições e dúvidas:

Gislaine Zanella

(11) 944477888



Mindfulness • Yoga

