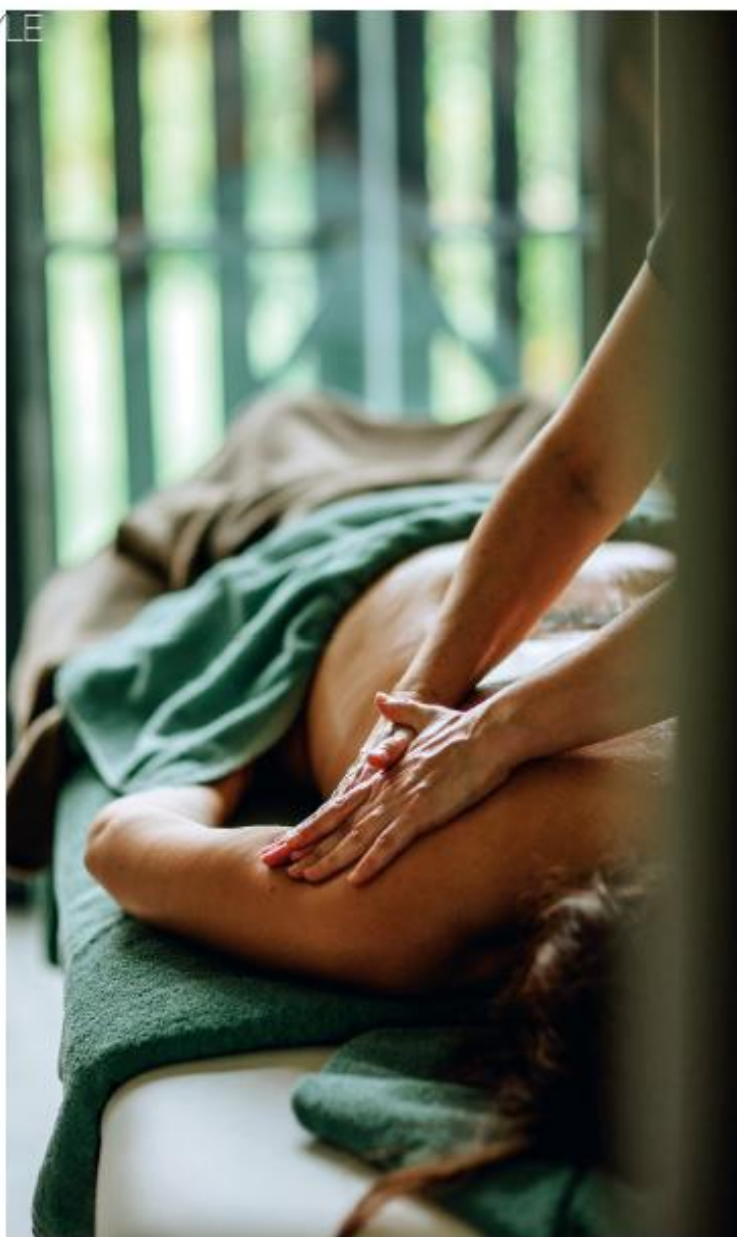


LIFESTYLE
retiro

SINAL PARA ABRANDAR



Corremos contra o tempo como se a nossa vida dependesse disso. **Contudo, de vez em quando, temos de parar. Fizemo-lo num retiro, nos Açores, e contamos-lhe tudo.**

por Inês Aparício



Talvez por ceticismo ou preconceito, sempre pensei que os retiros de bem-estar não seriam para mim. Sou naturalmente ansiosa e a minha mente é um espaço desarrumado e em constante desassossego, o que, se vistos bem, seria exatamente o tipo de pessoa que beneficiaria deste tipo de experiências. No entanto, abrandar é uma tarefa difícil e tentar fazê-lo nunca é verdadeiramente realista. O meu cérebro simplesmente não para. Por isso, quando recebi o convite para conhecer, em primeira mão, as atividades do hotel Senhora da Rosa Tradition & Nature, nos Açores, que seriam uma introdução a um retiro mais longo, idealizado para novembro deste ano, fiquei reticente. Seria capaz de me abstrair dos meus pensamentos e deixá-los fluir pela voz das especialistas, ao longo das sessões? Decidi dar-lhe (e a mim) uma oportunidade e voar até à ilha de São Miguel no final do mês de janeiro, altura em que a unidade hoteleira inserida numa antiga quinta do século XVII marcava o início de uma nova fase dedicada ao bem-estar, numa aposta (ainda maior) no autocuidado físico, mental e emocional.

Um dia afastada da realidade

Quando cheguei, à noite, mal se via vivalma. O silêncio ecoava pelos corredores, deixando o vento e chuva que caía no exterior servir como banda sonora. Assumi, desta forma, que seriam poucos os inscritos no minirretiro. Percebi, porém, que estava errada assim que, na manhã seguinte, subi as escadas até ao ponto de encontro para as atividades. Já à mesa ou ainda a conversar, em pé, estavam cerca de duas dezenas de mulheres prontas a desligarem-se do ritmo frenético da rotina. A experiência tinha atingido a máxima capacidade, como, mais tarde, Céline Vadam, especialista em retiros de bem-estar que nos acompanhou ao longo do dia, me contou. Junta-ram-se, ali, mulheres com menos de 30 anos



e outras já na idade da reforma, enfermeiras, professoras, procuradoras, ex-bancárias, açorianas de gema, portuguesas de diversos pontos do continente que vivem na ilha há alguns anos e imigrantes com maior ou menor dificuldade em perceber a nossa língua, pessoas que precisavam de um dia para si, que ficaram curiosas com a experiência ou que queriam reconectar-se a si próprias, ultrapassar dificuldades que o ano anterior trouxera ou simplesmente respirar fundo, sem distrações ou interrupções. Uma amálgama de vivências e contextos com a qual não haviam contado. Joana Damião, diretora do hotel, confessa-nos ter ficado agradavelmente surpreendida quando começaram a receber inscrições de tantas portuguesas, algo que não

Este minirretiro foi apenas uma pequena amostra do que poderá vivenciar em novembro.

anteciparam. Ainda assim, o cuidado com a adaptação para todas foi notável. Joana Vale, professora de ioga, procurou ajustar a sessão a quem nunca tinha experimentado esta prática milenar com benefícios integrados para corpo e mente, mas sem deixar de criar desafios para quem já o fizera. Nos tapetes, alongámos e aquecemos, controlando a respiração e testando o equilíbrio.



Parar para recomeçar

Seguia-se a atividade que me tinha deixado mais apreensiva. Sem saber o que esperar da "avaliação do círculo da vida", como esbija o programa, sentei-me à mesa, junto das restantes participantes, para descobrir que iríamos analisar o ano que se passara e estabelecer metas para o que recentemente iniciara. Olhámos para trás (e para dentro) e procurámos descrever 2025, recordar os desafios que se colocaram à nossa frente e reconhecer as lições que aprendêramos, antes de determinar o que queremos levar para 2026 e deixar para trás das costas. Foi um exercício exigente, mas bastante revelador. Crucial para não nos esquecermos dos nossos objetivos e mantermo-nos motivadas.

"Se não pararmos para refletir, continuamos simplesmente a viver até nos questionarmos: o que estou a fazer?", começa por dizer Céline Vadim. "Este tipo de exercícios é uma boa forma de pararmos, refletirmos acerca do que funcionou ou não e percebermos para onde queremos ir. É como quando conduzimos durante muito tempo: precisamos de fazer pausas para recarregar energias, reavaliar o percurso e depois continuar, porque, por vezes, quando nos deixamos levar, podemos perder o norte", explica-nos, em entrevista. "Acredito que isto aconteça particularmente às mulheres quando começam a dividir-se entre a vida profissional e a família: sentem-se um pouco perdidas e esquecem-se de quem são enquanto indivíduo. Estes momentos

CORTESIA DA SENHORA DA ROÇA TRADITION & NATURE HOTEL



Sentir-se melhor

Não precisa de aguardar até ao final do ano para poder abrandar neste hotel. Deixamos-lhe três sugestões para se sentir em paz e cuidar de si.

Azorean Deep Healing, no Musgo Spa

É um tratamento recente, mas muito diferenciador.

Esta massagem bioenergética sensorial, que percorre a cabeça, pescoço, ombros e pés, idealizada por Joana Bettencourt, vai fazê-la sentir-se tão relaxada como quando era apenas uma criança sem responsabilidades.

Pilates em máquinas

Existem duas salas no hotel com diferentes máquinas de pilates, desde o mais clássico reformer ao berli. As aulas devem ser reservadas com antecedência.

Aqua Sound Healing

Numa plantação de ananases, muito típica dos Açores, encontramos um pequeno tanque de água quente (no dia que experimentei, estava a 39º C). É ali que, com o poder das vibrações do som, irá relaxar, enquanto flutua.

ajudam-nos a recentrar e a focarmo-nos novamente em quem somos e no que queremos trazer para o mundo", completa.

Expressão criativa

Igualmente importante são as atividades manuais. "Algumas pessoas recomendam meditação ou ioga, mas a arte também é muito boa [para relaxar]", sublinha a especialista francesa, a viver nos Açores há já dois anos. Foi por isso que, após um almoço saudável no restaurante Magma, deixámos a criatividade fluir por *moodboards* para o ano. Guiadas por Shawnette Jones Rivera, da plataforma Arte e Alegria, folheámos várias revistas em busca das imagens perfeitas para ilustrar a nossa visão para 2026 e tentámos definir estes 365 dias em palavras, que colámos, em destaque, nas nossas telas. A ideia é que as deixemos num lugar visível da nossa casa para nos "lembrarmos do que queremos construir". "Muitas vezes, quando não alcançamos algo, não é porque não somos capazes, mas, sim, porque, conscien-

te ou inconscientemente, acreditamos que não o somos. Por isso, ter esta imagem que nos lembra 'sim, eu consigo' ajuda. Pode ajudar a motivar as pessoas e a mantê-las no caminho certo", nota Céline Vadam.

Reaprender a respirar

O dia não terminou sem um último exercício de respiração. Sim, aquela atividade que fazemos naturalmente, sem pensar. No entanto, é importante devolvermos-lhe a consciência com alguma frequência, aproveitando os seus benefícios holísticos para a saúde, nomeadamente o "aumento da energia, melhoria do desempenho físico, relaxamento muscular, maior clareza e foco, ajudando a libertar traumas ou emoções reprimidas", como elenca a profissional. Todos estes benefícios foram potenciados pela associação ao cacau, disponibilizado em forma de infusão no início da sessão. Céline esclarece que a presença de magnésio contribui para o relaxamento e, num contexto espiritual, nos "aproxima às nossas

raízes e à Natureza", além de nos incentivar a "ser bondosos e a falar com o coração". "Gosto de o incluir no programa, especialmente no final de um dia de reflexão e introspeção, uma vez que funciona como conclusão de tudo o que fizemos e ajuda a processar [o que sentimos]. Quando as pessoas deixam o retiro, sentem maior clareza sobre o que querem fazer e para onde querem ir, além de saírem mais relaxadas", revela.

"É difícil descrever, mas é possível notar diferenças nas pessoas quando chegam e quando se vão embora", repara. "Mesmo num período curto, como neste caso, conseguimos ver uma transformação. Ainda assim, queremos fazer um evento mais longo, onde as mudanças sejam ainda mais notórias." Para já, não existem datas fechadas, mas sabe-se que será em novembro. Joana Damião, diretora do Senhora da Rosa, adiantou que são espectáveis três dias de atividades voltadas para o movimento e bem-estar.