

RETIRO MUNDO ADENTRO

Uma semana de presença, natureza e mindfulness

DE 30 DE NOVEMBRO A 6 DE DEZEMBRO DE 2026



Pata Lodge · Futaleufú
Patagônia Chilena



O QUE É ESSE RETIRO?

Aberto a todas as pessoas que se interessam em desenvolver a habilidade de Mindfulness através da meditação, sendo elas meditadores regulares ou iniciantes.

O **RETIRO MUNDO ADENTRO** será conduzido por Isabel e Carla, psicólogas clínicas, instrutoras com certificação internacional e vasta experiência na condução de retiros de Mindfulness no Brasil, Portugal e outros países da Europa.

Ambas fazem parte de um grupo seletivo de pesquisadores e clínicos que desenvolveram e testaram os primeiros programas baseados em Mindfulness para a Saúde no mundo. Sendo estes programas laicos, baseados em evidências científicas e amplamente usados como complementares no tratamento de diversas doenças, a começar pela depressão, ansiedade, dores crônicas, estresse, insônia, câncer, hipertensão, dentre outras.

O **RETIRO MUNDO ADENTRO** é um convite a uma imersão profunda de presença, através de mindfulness, mindful yoga e movimento somático, tratando-se de uma ampla experiência de auto-conhecimento e de despertar da consciência com suporte de profissionais de saúde mental.



No **RETIRO MUNDO ADENTRO**, você vai sair do fluxo automático do cotidiano para estar presente de uma forma que a vida comum raramente permite.



Num mundo cada vez mais acelerado, onde o espaço para parar, sentir e simplesmente ser se torna cada vez mais raro, criamos aqui uma pausa intencional para regressar ao essencial e escutar o que nos habita no nosso mundo interno.

Ao longo dos dias do **RETIRO MUNDO ADENTRO**, você será convidado(a) a vivenciar práticas de mindfulness, momentos de movimento consciente e exploração somática, permitindo que a experiência seja sentida, reconhecida e integrada de forma orgânica.

Haverá também espaço para partilha em grupo, journaling e reflexão pessoal, apoiando um processo de aprofundamento e integração da experiência.

A natureza exuberante da Patagônia acompanha todo o percurso, oferecendo um campo vivo de silêncio, amplitude e reconexão com o ritmo interno, com o corpo e com o que é essencial.

Será uma oportunidade de convivência com pessoas que compartilham valores e propósitos afins, tanto durante as atividades do retiro, quanto nas atividades extras programadas pela PATA.



“O que não estamos dispostos a sentir permanece fora da consciência e acaba por orientar a nossa vida.”

Tara Brach

FACILITADORAS



ISABEL WEISS

@belweisspsico



Psicóloga Clínica com experiência no setor público e privado no Brasil, é Doutora em Ciências (Unifesp). Instrutora Sênior de Mindfulness pela University of California (UCLA), na San Diego School of Medicine e pelo Centre for Addiction Treatment Studies, na Inglaterra. Sua pesquisa no doutorado avaliou efetividade e eficácia de um programa baseado em Mindfulness, com colaboração internacional dos idealizadores do mesmo e foi pioneira no Brasil neste ensaio clínico randomizado que juntos desenvolveram. Também uma das pioneiras da Terapia Cognitivo-Comportamental no país. Já conduziu mais de 50 grupos de treinamento em Mindfulness nos últimos 10 anos. Possui artigos científicos publicados em periódicos internacionais, livros publicados e co-autoria em livros de colegas de sua área de atuação. Atualmente é Coordenadora de Ensino no Einstein Hospital Israelita, em SP.



CARLA MARTINS

Professora Convidada



Psicóloga Clínica e Neuropsicóloga Clínica com especialização em abordagens baseadas em Mindfulness, Regulação de Sistema Nervoso e abordagens terapêuticas orientadas para o tratamento do trauma. Com mais de 25 anos de experiência em trabalho terapêutico orientado para a integração mente-corpo Doutorada em Psicologia Transpessoal pelo Institute of Transpersonal Psychology (EUA) e com experiência em investigação clínica na Universidade de Oxford (Reino Unido) na área de envelhecimento e doença de Alzheimer. É professora sênior de vários programas baseados em Mindfulness (MBSR, MBCT, MBCT-L e MBRP) pela Universidade de Massachusetts e Universidade de Oxford. Pioneira e primeira professora de MBSR em Portugal tendo fundado em 2007 o Ser Integral: Centro Português de Mindfulness. Já conduziu mais de 100 programas de Mindfulness nos últimos 19 anos. É autora de artigos científicos e dos livros “Mindfulness-Based Interventions for Older Adults: Evidence for Practice” (2014) e Mergulhar no Ser e Não Ser (2023).



O LUGAR - PATA LODGE

Às margens do Rio Futaleufú, na Patagônia Chilena, o **PATA LODGE** é muito mais do que um hotel. É uma fazenda de 252 acres dedicada à regeneração de ecossistemas, agricultura orgânica e vida sustentável. A fazenda opera completamente fora da rede elétrica convencional, produz sua própria energia com painéis solares, trata sua própria água e cultiva os alimentos que chegam à mesa. Toda a mão de obra e os materiais são locais.

ACOMODAÇÃO:

Cabanas rústicas e charmosas às margens do rio, com lareira, produtos biodegradáveis e chá orgânico.

ALIMENTAÇÃO:

Farm-to-table completa, colhido na horta para cada refeição, servido em mesa compartilhada.

CENTRO DE ESTUDOS:

Tierra, Mente y Cuerpo, espaço de práticas dentro da fazenda, incluindo o famoso *Domo Geodésico*.

ÁREAS COMUNS:

Praia privativa no rio turquesa, ofurô, horta e estufa, canoas e stand-up paddle disponíveis.

SUSTENTABILIDADE:

Energia solar, compostagem, reflorestamento, cada hóspede planta uma árvore nativa durante a estadia.



PROGRAMAÇÃO

RETIRO MUNDO ADENTRO

Cada dia do Retiro foi pensado para alternar práticas de mindfulness, tempo livre na natureza e atividades que aprofundam o senso de pertencimento ao lugar e ao grupo.



MANHÃ Sessão de Mindfulness, Movimento Mindful (yoga) e Exercício de Regulação do Sistema Nervoso com Isabel e Carla

MEIO-DIA Refeição coletiva farm-to-table no Quincho



TARDE Atividade na natureza guiada por pessoas da região

NOITE Atividade cultural no hotel + jantar coletivo



ATIVIDADES INCLUÍDAS NO RETIRO:

- Sessão de Mindfulness, Movimento Mindful (yoga) e Exercício de Regulação do Sistema Nervoso
- Caminhada guiada no vale e reserva nacional
- Rafting ou floating no Rio Futaleufú

- Plantio de árvore nativa endêmica
- Uso livre de canoas e stand-up paddle no rio
- Atividade cultural noturna



INVESTIMENTO

OPÇÃO 1: **SUÍTE PRIVATIVA PARA 1 PESSOA: U\$ 5,710/PESSOA**

OPÇÃO 2: **SUÍTE PRIVATIVA PARA 2 PESSOAS: U\$ 4,590/PESSOA**

OPÇÃO 3: **2 QUARTOS, COM BANHEIRO COMPARTILHADO: U\$ 4,790/PESSOA**

FORMA DE PAGAMENTO: 30% no ato da reserva – 35% no dia 30/09/2026 – 35% no dia 30/10/2026

O pagamento será realizado direto com o hotel, através de um link que será disponibilizado.

O que está incluído no RETIRO MUNDO ADENTRO:

- Sessão de Mindfulness, Movimento Mindful (yoga) e Exercício de Regulação do Sistema Nervoso com Isabel e Carla
- Acomodação completa na Pata Lodge (6 noites)
- Todas as refeições (café, almoço e jantar farm-to-table)
- Transfers internos (do aeroporto até o lodge ida e volta)
- Três atividades guiadas por especialistas locais (rafting ou floating no rio, caminhada na *Fazenda de El Azul*, atividade cultural na *Fazendinha do Don Bene*)
- Atividade cultural noturna
- Plantio de árvore nativa
- Uso de canoas e stand-up paddle

O que não está incluído no RETIRO MUNDO ADENTRO:

- Passagens aéreas, bebidas alcoólicas e atividades extras (rafting avançado, etc.).

Regras de cancelamento:

- Até 60 dias da data de chegada, os 30% de reserva já pagos serão estornados em 100%.
- De 59 a 30 dias há desconto de 50% na taxa de reserva (30% previamente pagos).
- No caso de cancelamentos entre 30 e 15 dias não há devolução da taxa de reserva (30%) e os 70% viram crédito para uso futuro em até 12 meses.
- No caso de cancelamentos a partir de 14 dias da chegada não há devolução da tarifa paga.

A confirmação do Retiro está condicionada ao número mínimo de inscritos.



INFORMAÇÕES GERAIS



COMO CHEGAR

A rota mais eficiente para Futaleufú consiste em um voo operado pela Aerolíneas Argentinas partindo de São Paulo (GRU) com destino a Esquel, com conexão em Buenos Aires. A partir de Esquel, o trajeto terrestre leva cerca de 2h30 — tempo que já inclui os trâmites aduaneiros, visto que a cidade chilena localiza-se a apenas 15 km da fronteira. Frequências e horários estão sujeitos às alterações da malha aérea vigente.

VAGAS

Para garantir a exclusividade e o conforto da experiência, as vagas são limitadas a 18 participantes.

INSCRIÇÕES & CONTATO

Para saber mais sobre os detalhes desta jornada e garantir o seu lugar, entre em contato conosco:



Malu Vidigal: 11 97124-4499 ou Isabel Weiss: 11 91962-6203



MALU VIDIGAL

Co idealizadora do Retiro, é Psicóloga Clínica e Pós-graduada em TCC e Mindfulness pelo Hospital Albert Einstein, foi sob a orientação da Isabel que transformou a presença de um conceito clínico em uma busca ativa dentro e fora do consultório.

