



# RETIRO ONNA

UMA ODE À VIDA

15, 16 E 17 DE MAIO DE 2026



# ONNA

## A ALEGRIA DE VIVER

**ONNA** convida-te a celebrar a vida em toda a sua plenitude — o corpo que sente, o coração que vibra, o riso que liberta, o silêncio que acolhe.

Reconhecer que estar vivo é um privilégio sagrado, e que a alegria, o prazer e a beleza são formas de oração.

Viver não como quem sobrevive, mas como quem **dança com o instante**, desperto, inteiro, grato.





# ONNA

## CELEBRAR A VIDA

**ONNA nasce daquilo que vem depois.**

Depois do regresso às origens, depois da crueza de sermos apenas humanos, depois do silêncio e da escuridão que nos lembraram de onde viemos.

**ONNA é caminho.**

É o passo que segue em frente — mais leve, mais consciente, mais expansivo.

**ONNA é tribo.**

É o som de muitos corações a pulsar como um só.

É o caminhar lado a lado, sustentados uns pelos outros, partilhando risos, silêncios, danças e verdades.

Aqui, ninguém precisa de andar sozinho: o caminho abre-se na força do coletivo.

**ONNA é movimento.**

É o corpo que já não se arrasta pela dor, mas se levanta em liberdade.

É a pele que vibra no prazer do toque do vento, é o coração que se expande com a música, é o riso que ecoa no espaço aberto do Alentejo.

**ONNA é expansão.**

Do corpo que se solta, da mente que se abre, da alma que reconhece que a jornada não acaba — apenas se reinventa.

Mais conforto, mais beleza, mais leveza, mas sempre a mesma verdade: a de estarmos inteiros, juntos, presentes.

**ONNA é o pulsar da tribo no caminho.**

Um caminho de luz, de alegria e de pertença.

Um caminho que começa dentro, mas que só ganha sentido quando caminhado em tribo.





# ONNA

## O QUE TE PROPOMOS

- Explora-te através de **Práticas xamânicas** num ambiente acolhedor em contacto com a **Natureza**, reconectando-te com as energias da Terra e com a sabedoria ancestral e convidando-te a uma poderosa expressão da tua jornada espiritual e criativa.
- Liberta-te através de **Dance Therapy** deixando a energia do **Cacau** fluir e guiar-te nestes fantásticos momentos de aceitação e expressão livre.
- Abraça a tua **Vulnerabilidade** através de diferentes cerimónias e práticas, tornando-a, não uma fraqueza mas sim uma força transformadora que promove autenticidade e conexões mais profundas contigo e com os outros.
- Explora os **Arquétipos** que moldam as tuas vivências pessoais e aprende a integrar essas energias para um maior equilíbrio e compreensão de ti mesmo.
- Aprofunda a tua **Presença** aprendendo a aceder a estados de consciência que te colocam num alinhamento pleno entre corpo, mente e intenção. Serás guiado por práticas que te conduzem ao flow natural da vida, à força subtil da atenção plena, e descobre como esses estados internos podem ser portas para níveis elevados de performance, criatividade e decisão consciente.
- Participa em **Círculos sagrados** que proporcionarão um espaço seguro para expressar as tuas experiências, ouvir outros e sanar processos emocionais e espirituais através de um ambiente de apoio, compaixão e não julgamento.





# ONNA

## UM CONVITE À TUA EXPANSÃO

ONNA convida-te a uma viagem de expansão.

Um espaço para te redescobrires, em contacto íntimo com a natureza e com o pulsar da tua própria vida interior.

Aqui, o corpo volta a ser morada, a mente repousa e o coração encontra espaço para se abrir.

Entre momentos de partilha, silêncio e celebração, serás guiado a explorar novas formas de presença — mais leves, mais autênticas, mais vivas.

Cada experiência é um convite ao despertar dos sentidos, à expressão livre, à escuta profunda e à alegria simples de estar.

Neste tempo fora do tempo, a transformação acontece com suavidade, mas em profundidade.

O passado pode libertar-se, o presente expandir-se, e o futuro redesenhar-se dentro de ti — naturalmente, ao ritmo do teu próprio caminho.

Vem inteiro(a). Ou vem como estás. Aqui, tudo em ti é bem-vindo. E tudo em ti pode florescer.





# ONNA

## O LUGAR QUE TE ACOLHE

No coração do Alto Alentejo, entre o rio Tejo e as colinas do Gavião, há um lugar onde a natureza e o conforto se encontram num mesmo abraço.

O **Gavião Nature Village** é um refúgio sustentável, pensado para quem procura viver a terra com simplicidade, sem abdicar do bem-estar.

Aqui, as construções fundem-se com a paisagem. As tendas e eco-lodges convidam a acordar com o som dos pássaros e a adormecer sob um céu imenso, pontilhado de estrelas. O ar é leve, o silêncio é pleno e o tempo tem outro ritmo — o ritmo da vida natural.

O Gavião não é apenas o espaço que acolhe o retiro ONNA — é parte da experiência.

Porque este é um retiro que celebra a alegria, o conforto e o prazer dos sentidos. E honrar o prazer é também honrar a vida.

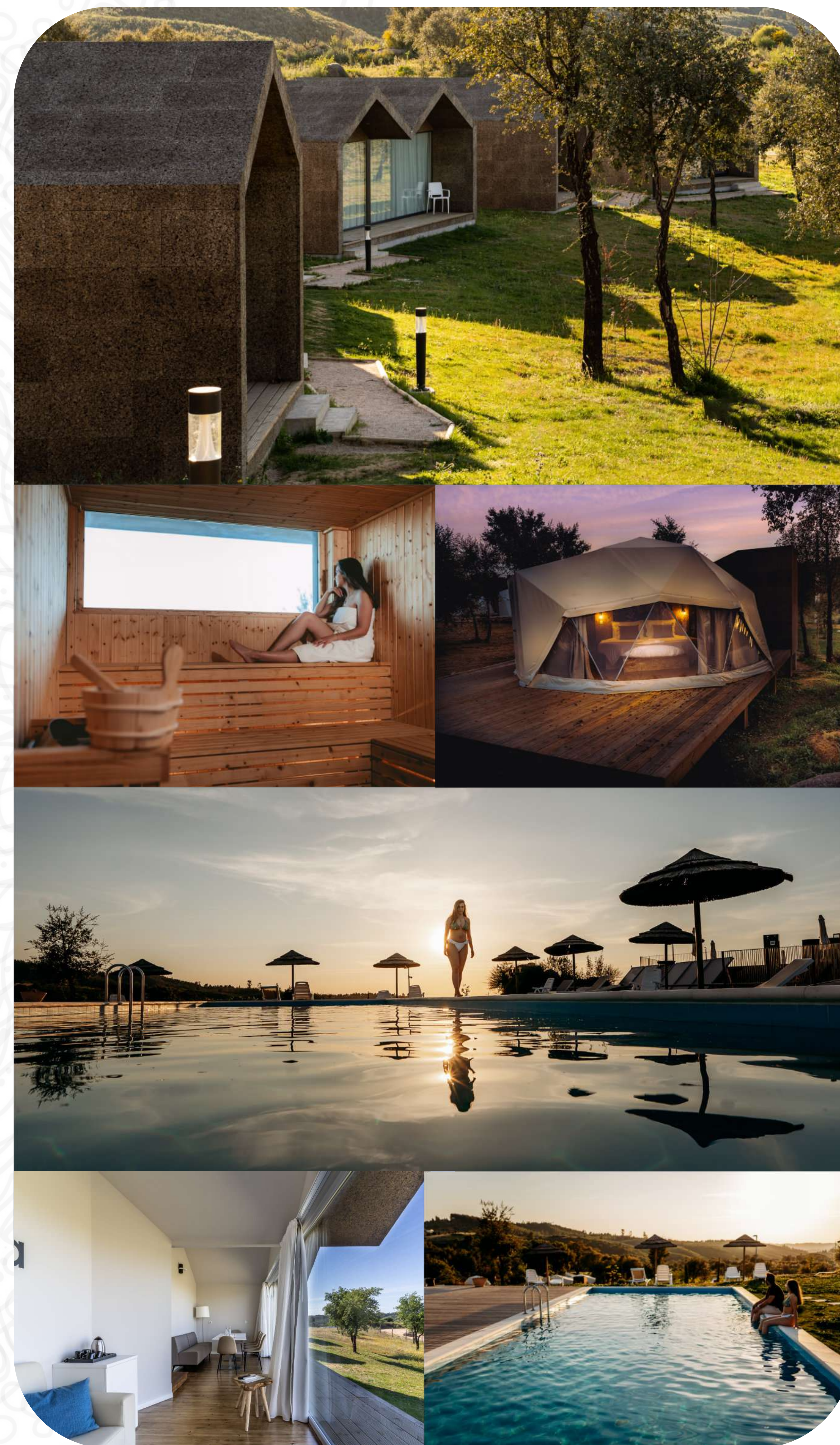
Entre o verde dos sobreiros e o dourado das encostas, há trilhos para caminhar, uma piscina que se confunde com a linha do horizonte e recantos que inspiram descanso e presença. No wellness circuit, o corpo é convidado a relaxar entre a sauna, o jacuzzi e o banho turco; as massagens e rituais de cuidado devolvem-nos ao toque e à escuta de nós mesmos.

Tudo convida ao convívio tranquilo, à partilha e à celebração do simples prazer de estar.

No Gavião Nature Village, cada detalhe — da arquitetura ecológica à gastronomia local — foi pensado para criar harmonia entre o ser humano e a natureza.

É este equilíbrio, entre autenticidade e conforto, que torna o Gavião o cenário perfeito para uma ode à vida — uma celebração da leveza, da alegria e da pertença.

Mais informações: [www.gaviaonaturevillage.com](http://www.gaviaonaturevillage.com)

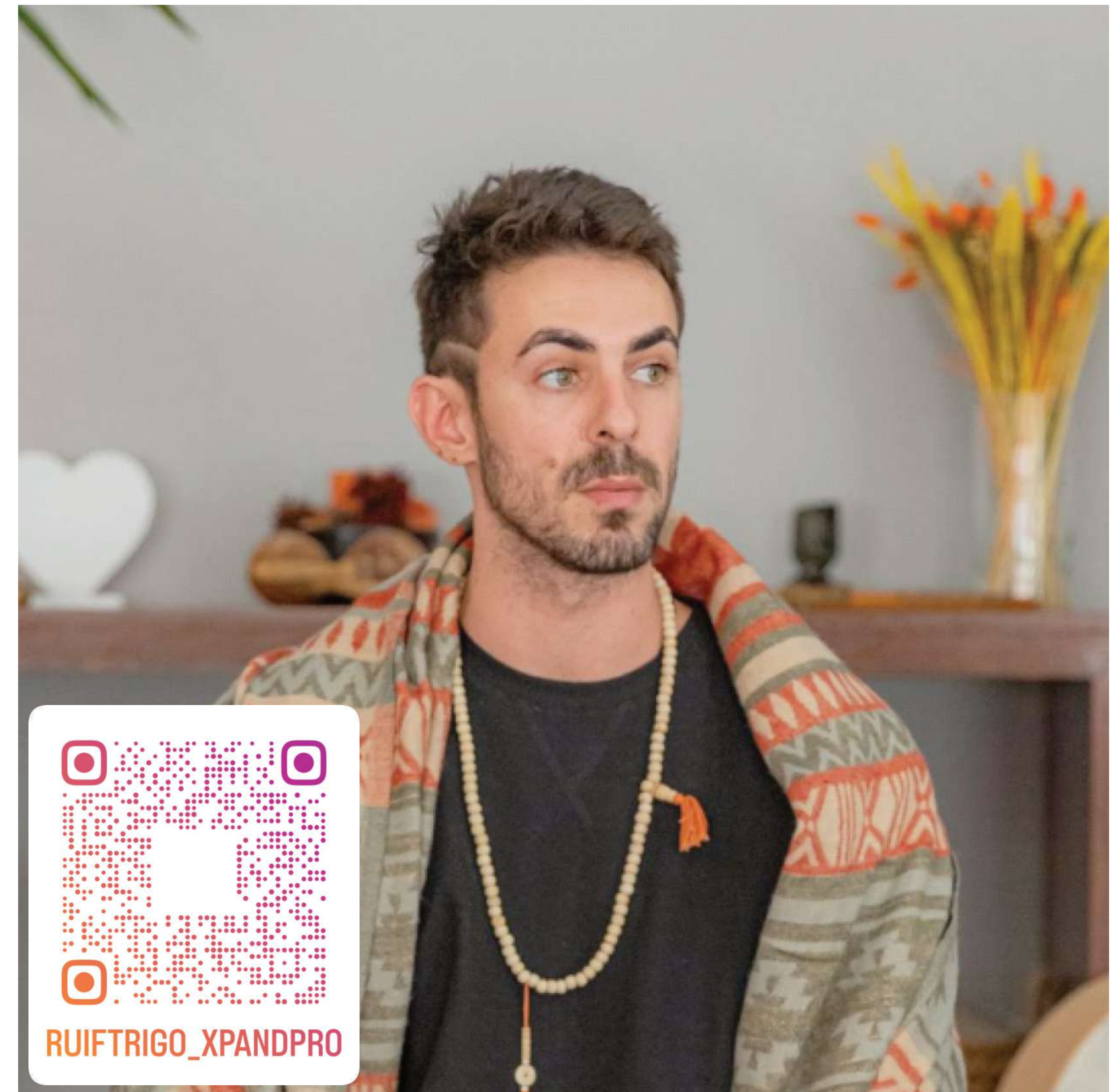




OS TEUS GUIAS  
**ONNA**



*Paula Trigo*



*Rui Filipe Trigo*



# ONNA

## QUANDO A ALMA DIZ SIM

Há convites que não vêm da mente — vêm de dentro.  
Se algo em ti sussurra que este é o teu momento, escuta.  
A alma reconhece o caminho antes de sabermos porquê.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

DATA: **15 a 17 de maio de 2026**

VALOR DO RETIRO: **690€** por participante.

### Inclui:

- Todas as atividades e experiências guiadas
- Materiais e surpresas sensoriais
- Alojamento para 2 noites em regime de quarto partilhado (2 a 4 pessoas);
- Alimentação (pequeno-almoço em regime buffet continental, almoço e jantar em regime vegetariano)
- Utilização exclusiva das instalações do gavião nature village - 8 hectares de natureza
- Wellness circuit (hammam, sauna e jacuzzi)
- Acesso à piscina exterior
- Água mineral no alojamento à chegada - facilidades para chá
- Wifi
- Televisão
- Ar condicionado
- Secador
- Gel de banho / champô
- Estacionamento
- Postos de carregamento de veículos elétricos com tomada doméstica





# ONNA

## CUIDAR DO CORPO, DESPERTAR OS SENTIDOS

### ALOJAMENTO

Tenda glamping

### ALIMENTAÇÃO & BEBIDAS

#### Jantar buffet dia 15

Couvert | pão, azeitonas marinadas e azeite

Sopa | creme de cenoura assada

Prato principal | soja à alentejana, salada de alface

Sobremesa | pudim de ovos

Água mineral, águas aromatizadas, chá e café

#### Almoço buffet dia 16

Couvert | pão, azeitonas marinadas e azeite

Sopa | alho francês

Entradas | tomatada | ovo a baixa temperatura, feijão branco e pão torrado

Prato principal | cuscuz de vegetais

Sobremesa | salada de fruta

Água mineral, águas aromatizadas, chá e café

#### Jantar buffet dia 16

Couvert | pão, azeitonas marinadas e azeite

Sopa | creme de abóbora com gengibre

Entradas | ovos mexidos com espargos

Prato principal | legumes sazonais à Bráz, salada de tomate com orégãos

Sobremesa | sericaia com geleia de ameixa d'Elvas

Água mineral, águas aromatizadas, chá e café

#### Almoço buffet dia 17

Couvert | pão, azeitonas marinadas e azeite

Sopa | sopa cremosa de tomate & poejo fresco

Prato principal | lasanha de legumes

Sobremesa | arroz-doce

Água mineral, águas aromatizadas, chá e café

### WELLNESS CIRCUIT (HAMMAM, SAUNA E JACCUZI)





# FORMALIZAÇÃO DE RESERVAS MEDIANTE OS SEGUINTE PAGAMENTO:

Valor do retiro: 690€ divididos em 6 prestações, da seguinte forma:

Prestação 1 - até 30 de novembro de 2026 - 115€

Prestação 2 - até 31 de dezembro de 2025 - 115€

Prestação 3 - até 31 de janeiro de 2026 - 115€

Prestação 4 - até 27 de fevereiro de 2026 - 115€

Prestação 5 - até 31 de março de 2026 - 115€

Prestação 6 - até 30 de abril de 2026 - 115€

**Notas:** à exceção do primeiro pagamento, os pagamentos subsequentes poderão ser acordados em datas distintas consoante o interesse do participante e desde que os pagamentos estejam integralmente formalizados até **04 de maio de 2026**.

## TERMOS E CONDIÇÕES ADICIONAIS

- Algumas atividades podem estar sujeitas a condições meteorológicas.
- Este é um encontro íntimo, pensado para um grupo reduzido de participantes e por isso as vagas são limitadas e sujeitas a disponibilidade no momento da reserva. A inscrição só se considera formalizada após a realização do primeiro pagamento.
- **Aos valores referidos nesta brochura acresce IVA à taxa legal em vigor (23%).**
- Valores não reembolsáveis em caso de cancelamento posterior ao dia 17 de abril de 2026.
- Informações detalhadas sobre horários de check in, check out e atividades, serão enviadas posteriormente por email aos participantes inscritos.

**Se sentes o chamado, honra-o.**

**A alma só diz “sim” quando é mesmo para ser.**





# ONNA

## ATIVIDADES ADICIONAIS

### SESSÕES EXTRA-RETIRO

No Wellness Center do Gavião, como atividades extra retiro poderás ainda beneficiar de massagens corporais, tratamentos e rituais mediante pagamento de um valor adicional, emboar com desconto por seres participante do retiro:

Beneficiarás de:

25% de desconto nas massagens corporais

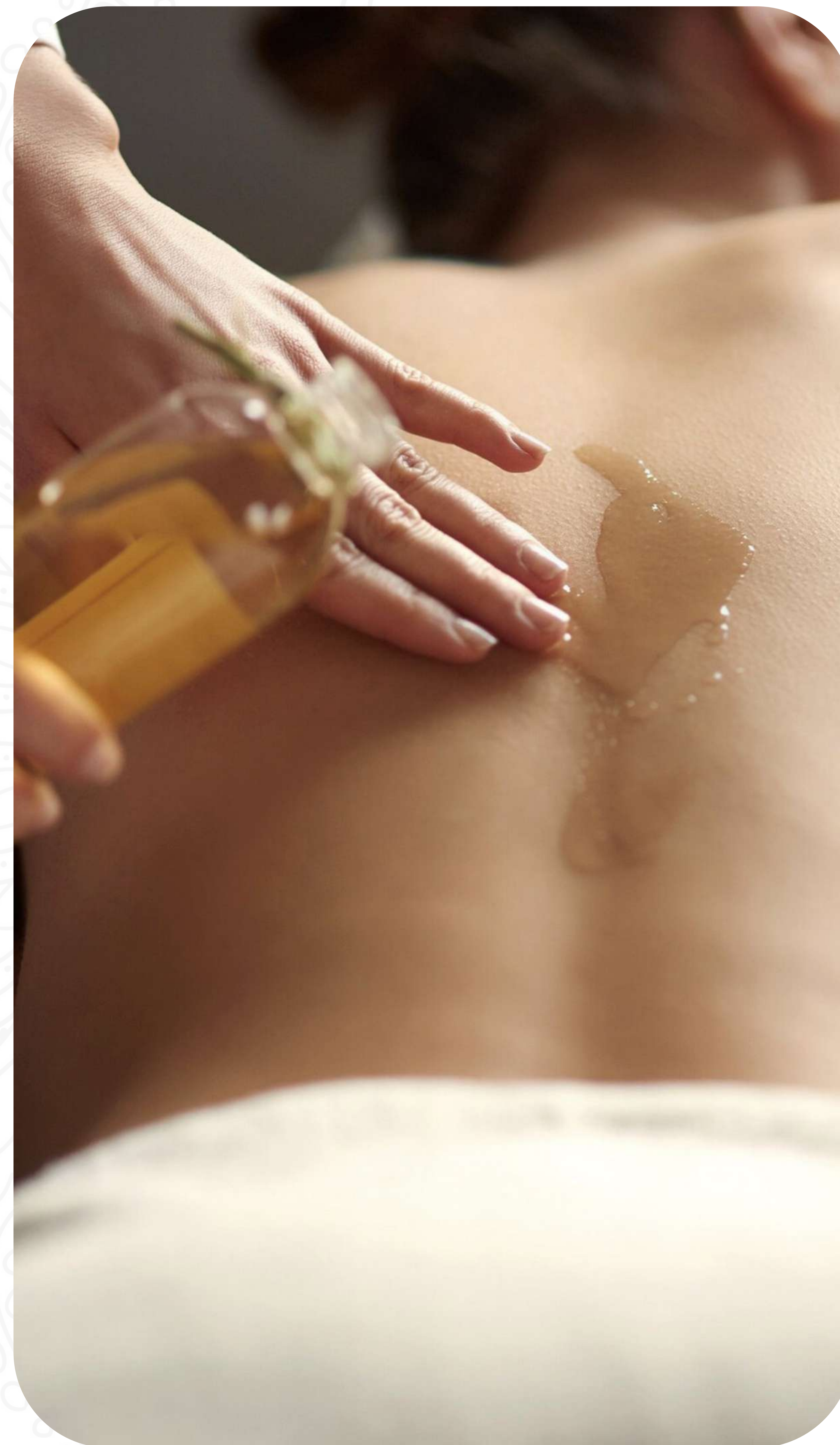
5% de desconto nos tratamentos e rituais

Estas práticas, oferecidas em silêncio e com presença plena, são um convite ao descanso do corpo, à libertação das tensões e ao reencontro com a harmonia interior.

Espaços sagrados de pausa onde o toque desperta e restaura.

Para reserva ou mais informações fala connosco.

**Cuidar o Corpo, Honrar o Ser**





**ONNA**  
INSCRIÇÕES

**Rui Filipe Trigo**

🌐 [www.xpand.pt](http://www.xpand.pt)

✉ [info@xpand.pt](mailto:info@xpand.pt)

☎ 963 812 250







# ONNA

**Vem inteiro(a). Ou vem como estás.  
Aqui, tudo em ti é bem-vindo. E tudo em ti pode florescer.**