

Retiro artístico

Criatividade, Natureza e Saberes Ancestrais
Retiro de 6 dias



Este retiro é um convite a regressar à essência. Trata-se de uma experiência imersiva onde a criatividade se torna um portal de reconexão com o mundo interior, com a Terra e com os ritmos naturais da vida.

Guiado pela presença de Sabrina Coco, este encontro inspira-se nas culturas maias e sul-americanas, onde a arte, o ritual e a natureza são inseparáveis.

Aqui, a criação não é apenas expressão — é escuta, cura e relação.

Ao longo do retiro, os participantes são convidados a abrandar, a sentir e a entrar num estado de presença, onde o gesto criativo emerge como uma extensão do corpo e da consciência.

Sabrina Coco

+52 871 241 4385
sabinacocoartesplasticas@gmail.com

Thierry Ferreira

+351 919 825 989
thierry.ferreira@gmail.com

CHUVA²
art collective

Estrutura do Retiro

Descrição das atividades

Dia 1 - Chegada e Abertura

- 12:00 Check-in
- 13:00 Cerimónia de boas-vindas e oferenda à Terra, estabelecendo a intenção do grupo
- 14:00 Almoço
- 15:00 Apresentação e atividades de grupo
- 16:30 Integração no espaço e desaceleração progressiva
- Caminhada sensorial para despertar a escuta do território
- Primeiras explorações criativas em relação com o ambiente natural
- 20:30 Jantar

Dia 2 - Escuta | Intuição

- 09:00 Pequeno-almoço
- 10:00 Aprofundamento da relação com o espaço através da perceção sensorial
- Início da tecelagem comunitária como gesto de ligação e continuidade
- 14:00 Almoço
- 15:00 Descanso
- 16:00 Práticas de escrita intuitiva e escuta dos sons da natureza
- Atenção ao invisível, ao detalhe e ao ritmo do lugar
- 20:00 Jantar

Dia 3 - Relação | Expressão

- 09:00 Pequeno-almoço
- 10:00 Desenvolvimento da criação em diálogo com a paisagem
- Exploração de texturas, marcas e vestígios naturais
- 14:00 Almoço
- 15:00 Descanso
- 16:00 Intervenções efémeras no espaço, em equilíbrio com o meio envolvente
- 20:00 Jantar
- 21:00 Círculo da palavra para partilha e integração do vivido

Estrutura do Retiro

Descrição das atividades

Dia 4 - Corpo | Matéria

- 09:00 Pequeno-almoço
- 10:00 Relação direta com a terra através do trabalho com barro
- Criação de objetos simbólicos como extensão da experiência interior
- 14:00 Almoço
- 15:00 Descanso
- 16:00 Construção de um mapa sensorial coletivo
- Desenho com o corpo, onde o gesto nasce do movimento e da respiração
- 20:00 Jantar

Dia 5 — Ritual | Integração

- 09:00 Pequeno-almoço
- 10:00 Síntese do percurso através da construção de um altar coletivo
- Cerimónia com copal como gesto de conexão e transição
- 14:00 Almoço
- 15:00 Descanso
- 16:00 Momentos criativos de encerramento, permitindo integrar o processo vivido
- 20:00 Jantar

Dia 6 — Reflexão | Despedida

- 09:00 Pequeno-almoço
- 10:00 Tempo de recolhimento e escrita para integrar a experiência
- 11:00 Partilha final em grupo
- Encerramento consciente e despedida do espaço
- 12:00 Check-out