QUINTINHA DO MAR

BOOK

ALUGUER DE ESPAÇO - RETIROS

ERICEIRA, PORTUGAL

A NOSSA HISTÓRIA

Propósito

"Este espaço nasceu de uma procura de resposta para o meu propósito de vida.

Acreditando no Amor, na partilha de saberes na confiança e entrega à sabedoria da vida, na escuta interior da intuição, na cooperação com a inteligência da natureza e aprendizagem com a Mãe Terra... Numa atitude de serviço ao próximo para um Bem Maior, dando pequenos passos deixando grandes pegadas."

Pela busca do nosso eu maior, nasceu a Quintinha do Mar.

Paula Maria

Fundadora

ENVOLVENTE

Serra, Mar e Praia

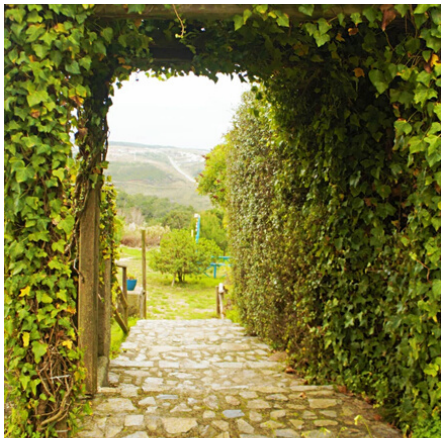
Somos um espaço tranquilo na serra de S. Julião, na região da Ericeira, rodeados pela natureza e a poucos passos do oceano.

Estamos a 5 minutos a pé de uma das mais belas orlas costeiras da Ericeira.

Com um extenso areal divido por arribas, São Julião é uma das mais belas praias da região. Tem dois bares de apoio, é vigiada por um nadador-salvador e para aqueles que procuram mais tranquilidade e privacidade, é possível encontrar praia deserta ao longo das arribas.

ESPAÇO EXTERIOR E ENVOLVENTE

Local mágico rodeado pela beleza inesquecível da natureza no seu estado mais puro.



Temos uma grande área exterior com espaço para realizar refeições ao ar-livre ou simplesmente relaxar.

O espaço permite a realização de eventos e actividades no exterior.

Sendo a ultima propriedade antes do mar, é verdadeiramente um pequeno pedaço do paraíso!

ALOJAMENTO

Local mágico rodeado pela beleza inesquecível da natureza no seu estado mais puro.

Os nossos apartamentos têm capacidade para receber até 21 pessoas em regime de quarto partilhado.*

Condições gerais de alojamento:

- Até 6 pessoas por cada apartamento
- Quarto duplo, quarto individual/suite, quartos com beliches (até 4 pessoas)
- Casa de banho partilhada
- Wifi gratuito
- Lençóis

*(Em casos excepcionais podemos receber até 25 pessoas)

ALOJAMENTO

ESPAÇO DE ACTIVIDADES

Temos instalações preparadas para a dinamização de atividades de grupo, oficinas, workshops. Nos espaços comuns é onde realizamos a maioria das atividades como as aulas de yoga e chi-kung.

Uma sala com piso de madeira (tábua), no Inverno dispomos de aquecimento a gás.

Recebe até:
21 pessoas (yoga ou outras actividades) ou 30 pessoas (em círculo)

Material disponível:
Tapetes de Yoga, Bloco de Yoga, Cintos de Yoga e Alongamentos, Mantas e Almofadas.

Aulas disponíveis: aulas de Yoga, aulas de Chi Kung e aulas de Surf.

TERAPIAS

Temos instalações preparadas com marquesa e toalhas para massagens e outras terapias.

Temos ainda uma pequena sala preparada para receber pequenos grupos, círculos ou terapias individuais.

Terapias disponíveis:

- Massagem Ayurvédica (30m ou 1h)
- Terapia Individual - Desbloqueia a tua energia vital
- Constelações Familiares
- Terapia Individual -PSYCH-K®
- Terapia Individual -Scalar Heart Connection™

COZINHA SAUDÁVEL

Feito com amor.

Aprecia as deliciosas refeições vegetarianas ou veganas cuidadosamente preparadas, especialmente para ti, com alimentos frescos e de pequenos produtores locais.

Os nossos pratos contêm 1/3 de Legumes(Cozinhado ou Cru), 1/3 cereal na maior parte das vezes integral e 1/3 proteína vegetal (soja/tofu) . Não utilizamos proteína animal.
Não será servido bebidas estimulantes e inflamatórias : Café, Álcool e Açúcar.

Por favor, se tiveres alguma tolerância ou restrição alimentar indica-nos com antecedência.

REGRAS DA QUINTINHA DO MAR

. As mantas, almofadas, tapetes e blocos de Yoga tanto da sala de actividades e dos apartamentos não gostam de vir para a rua. :) Caso precisem de mantas para o efeito basta pedir.

.Não é permitida a entrada de bebidas alcoólicas e alimentos com açúcar.

.É proibido fumar dentro da Quintinha do Mar (interior e exterior).

.Os sapatos ficam nas entradas dos espaços cobertos, facilitamos chinelos.
Se preferires podes trazer os teus.

.Material da Sala:
No final de cada retiro fica à responsabilidade do formador verificar e arrumar todo o material da Sala. Na falta de qualquer material, o artigo terá de ser reposto e o custo a cargo do formador responsável.

DIVULGAÇÃO

Facebook: Partilha do evento no feed da nossa página.

Website: A divulgação vai sempre de encontro às directrizes de marca da Quintinha do Mar e por isso não colocamos flyers.

Pedimos que nos envie:
1)Uma fotografia simples à escolha, sem texto, nem qualquer outro elemento gráfico.
2) O link do evento no Facebook.

CONTACTOS

Entra em contacto e visita o nosso espaço.

E-Mail:
quintinhadonar.geral@gmail.com

Telemóvel:
(+351) 913 149 650

Morada:
Rua da Serra, nº 39 Valbom - Carvoeira
2655-150 Ericeira - Portugal