



QUINTINHA DO MAR

BOOK

ALUGUER DE ESPAÇO - RETIROS



2019 // ERICEIRA, PORTUGAL



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

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



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

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.

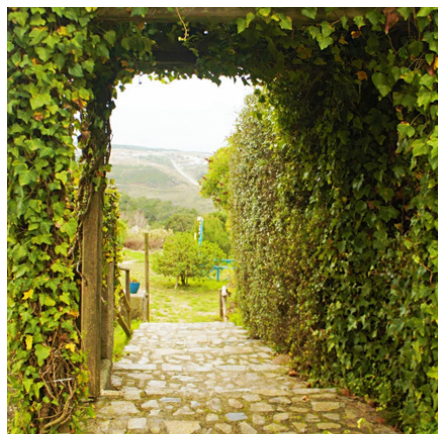
Com um extenso areal dividido por arribas, São Julião é uma das mais belas praias da região. Tem dois bares de apoio, é vigiada por um nadador-salvador e para aqueles que procuram mais tranquilidade e privacidade, é possível encontrar praia deserta ao longo das arribas.



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

ESPAÇO EXTERIOR

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 como festas familiares, aniversários ou outro tipo de celebrações.

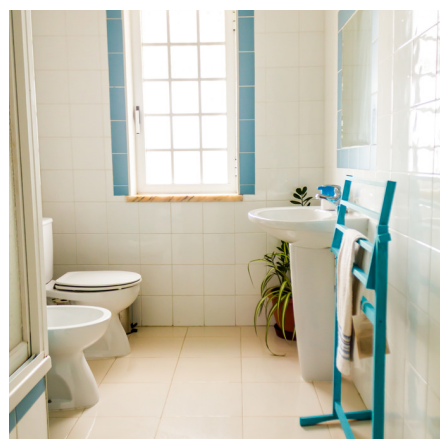
Sendo a ultima propriedade antes do mar, é verdadeiramente um pequeno pedaço do paraíso!



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

ALOJAMENTO

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



APARTAMENTOS T1, T2 E PARTILHADOS

Temos apartamentos desde privados com apenas um quarto a apartamentos partilhados de 6 pessoas partilhando uma casa de banho e uma boa sala de estar com lareira.

Condições gerais do alojamento:

6 pessoas por cada apartamento

Quarto duplo, quarto com 2 beliches ou suite

Casa de banho

Wifi gratuito

Sala com lareira

Lençóis



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

ALOJAMENTO





QUINTINHA DO MAR - RETIROS

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.

Recebe até:

20 pessoas (yoga ou outras actividades)

ou

35 pessoas (em círculo)



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

ESPAÇO MASSAGENS



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

Disponível:

Massagem Ayurvédica

Massagem Zen shiatsu

Massagem Reflexologia

Massagem Aroma touch



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

REFEIÇÕES



Feito com amor.

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

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

Não será servido bebidas estimulantes e inflamatórias : Café, Álcool e o Açúcar.



VALORES

Valores para Grupos/Retiros:

2 noites com tudo incluído

110 euros por pessoa*

* inclui refeições (pequeno almoço, almoço e jantar)

* inclui acesso à sala de actividades

Informações importantes:

. É necessário reservar com 200 euros de caução. Este valor não reembolsável caso o retiro não aconteça.

. Toalhas não estão incluídas

. A estadia mínima são 2 noites

. Os quartos são todos partilhados e a distribuição fica ao critério da formador/a.

Extras:

Pedidos especiais de quarto individual acresce 40 euros.

Aula de Yoga (1h30) - 10 euros cada

Aula de Chi-kung (2h) - 10 euros cada

Aula de Surf - 50 euros cada

Massagem Ayurvédica (30m) - 30 euros

Massagem Reflexologia (1h) - 50 euros



REGRAS DA QUINTINHA DO MAR

- . As mantas e almofadas 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.
- . É proibido fumar nos espaços cobertos.
- . Os sapatos ficam nas entradas dos espaços cobertos, facilitamos chinelos.
Se preferires podes trazer os teus.



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

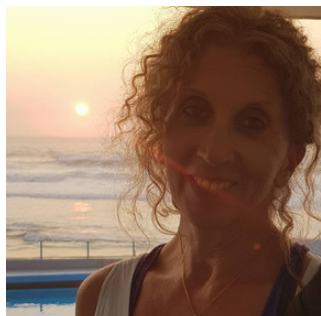
EQUIPA

Conhece a nossa equipa de instrutores.



Rita Antão

Médica
Medicina Tradicional
Chinesa da ESMTTC



Elisa
Envagelista

Instrutora de Yoga
Método deRose



Jorge Gonçalves

Instrutor de Chi Kung
Therapeutic Qi Gong



Rosa Pereira

Terapeuta
Reflexologia e Feng
Shui



QUINTINHA DO MAR - RETIROS

CONTACTOS

Entra em contacto e visita o nosso espaço.

Mail:

quintinhadonar.geral@gmail.com

Telemóvel:

(+351) 913 149 650

Morada:

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

.