

SURF ESSENTIAL

7 DIAS DE CONEXÃO, PROGRESSÃO E EQUILÍBRIO

/ surf retreat /



15 A 21 SET

Um programa cuidadosamente estruturado para que
se possa concentrar no essencial: **surfar com mais
confiança, consciência e prazer.**

Santa Cruz | Movement & Nature House

SURF ESSENTIAL

O Surf Essential é um retiro imersivo, concebido para surfistas de nível intermédio que pretendem evoluir de forma consciente, técnica e abrangente.

Ao longo de seis noites e sete dias, proporcionamos um ambiente onde o surf se alia à preparação física, ao controlo do corpo e ao conhecimento aprofundado do oceano.



Santa Cruz | Movement & Nature House

SURF ESSENTIAL

/ O PROGRAMA /

Cada dia combina prática, recuperação e integração.

Iniciamos o dia com um pequeno-almoço nutritivo e seguimos para as sessões práticas de surf, sempre ajustadas às melhores condições e ao nível do grupo, com acompanhamento técnico permanente.

Durante a tarde, aprofundamos áreas essenciais ligadas à performance, à preparação física e à segurança no mar.

/ O QUE PODERÁ EXPERIENCIAR /

/ 5 SESSÕES PRÁTICAS DE SURF

com análise e feedback na água

/ 1 SESSÃO DE SURF SKATE

para aperfeiçoamento técnico e fluidez fora de água

/ 2 SESSÕES DE YOGA

centradas na mobilidade, respiração e recuperação ativa

/ 1 SESSÃO DE APNEIA

para reforço da confiança e controlo em situações de "hold-down"

/ 1 SESSÃO DE TREINO FUNCIONAL

com o objetivo de fornecer uma rotina de preparação física específica para o surf

/ 1 SESSÃO DE SLACKLINE

para desenvolver equilíbrio, foco e coordenação aplicáveis ao surf

/ 1 SESSÃO DEDICADA À TÉCNICA DE REMADA

para melhoria da eficiência e gestão energética no line-up

/ 1 SESSÃO DE LEITURA E AVALIAÇÃO DE ONDAS

com foco na tomada de decisão em diferentes condições do mar

/ 1 SESSÃO DE SURF E RESGATE

baseada nos princípios mais atuais de segurança aquática, para saber como atuar perante imprevistos

SURF ESSENTIAL

/ INCLUÍDO NA EXPERIÊNCIA /

/ **2 AVALIAÇÕES FÍSICAS**

no início e no final da semana, com plano de feedback personalizado

/ **11 REFEIÇÕES EQUILIBRADAS**

e cuidadosamente preparadas

/ **TRANSPORTE PARA AS ATIVIDADES NO EXTERIOR**

/ **ALOJAMENTO PREMIUM**

com opções de suite, quarto individual ou quarto duplo

/ **AMBIENTE EXCLUSIVO E INTIMISTA**

com um máximo de seis participantes ativos

/ **1 MASSAGEM 'ESSENTIAL'**

no Ocyan Spa



/ POSSIBILIDADE DE VIR COM ACOMPANHANTE /

/ SURFERT /

Caso opte por partilhar o quarto com alguém que não deseje participar ativamente no retiro, essa pessoa poderá usufruir da pensão completa e integrar-se nas atividades diárias disponíveis no hotel, como caminhadas nórdicas, pickleball, yoga, arco e flecha, stand-up paddle no lago, entre outras.

Uma experiência de retiro para si, umas férias relaxantes para ambos.

EARLY BIRD

10% DE DESCONTO EM RESERVAS EFETUADAS
até 20 de julho

Santa Cruz | Movement & Nature House

SURF ESSENTIAL

/ PREÇÁRIO /

INSCRIÇÃO 1 participante

QUARTO **SUITE**
/ 1 participante

2.200,00€

QUARTO **SINGLE**
/ 1 participante

1.700,00€

QUARTO **DUPLO**
/ 1 participante

2.000,00€

INSCRIÇÃO 2 participantes

QUARTO **DUPLO**
/ 2 participantes

3.300,00€

INSCRIÇÃO 1 participante + ACOMPANHANTE

QUARTO **DUPLO**
/ 1 participante +
1 acompanhante com
pensão completa

2.800,00€

Santa Cruz | Movement & Nature House



Santa Cruz

Movement & Nature House

/ E-MAIL /

info@santacruznaturehouse.com

/ TELEFONE /

+351 261 095 900

/ WHATSAPP /

+351 924 177 172

Estrada da Praia Azul, N. 14
Silveira, Torres Vedras

PORUGAL



www.santacruznaturehouse.com