

# SURF ORIGINS

Descubra o oceano. **Descubra-se a si próprio.**

*/ surf retreat /*

30 AGO A 05 SET

7 DIAS DE CONEXÃO, DESCOBERTA E CONFIANÇA.

*Santa Cruz* | Movement & Nature House

# SURF ORIGINS

**Surf Origins é um retiro transformador concebido para iniciantes que desejam dar os primeiros passos no mundo do surf, não apenas como uma experiência pontual, mas como uma forma de estabelecer uma ligação genuína com o mar.**

Ao longo de seis noites e sete dias, proporcionamos um ambiente seguro e inspirador, onde os participantes aprendem os fundamentos do surf, cultivam uma relação consciente com o oceano e desenvolvem a confiança necessária para apanhar as primeiras ondas com presença e entusiasmo.



# SURF ORIGINS

## / O PROGRAMA /

**Mais do que um curso de surf, este retiro é um convite a abrandar o ritmo, a reconectar-se com o corpo e a abraçar um estilo de vida orientado pela natureza, pelo ritmo e pela atenção plena.**

Através de orientação personalizada, sessões práticas de surf e atividades complementares como yoga, exercícios de respiração e surfskate, é possível construir uma base sólida para a prática do surf, de forma equilibrada e segura.

Cada etapa da experiência é cuidadosamente pensada para promover segurança, leveza e confiança duradoura.

## / 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 ORIGINS

/ 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 'ESSENCIAL'**

no Ocyan Spa



/ **POSSIBILIDADE DE VIR COM ACOMPANHANTE /**

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 15 de agosto

# SURF ORIGINS

/ PREÇÁRIO /

**INSCRIÇÃO**  
*1 participante*

QUARTO **SUITE** 2.200,00€  
*/ 1 participante*

QUARTO **SINGLE** 1.700,00€  
*/ 1 participante*

QUARTO **DUPLO** 2.000,00€  
*/ 1 participante*

**INSCRIÇÃO**  
*2 participantes*

QUARTO **DUPLO** 3.300,00€  
*/ 2 participantes*

**INSCRIÇÃO**  
*1 participante +*  
**ACOMPANHANTE**

QUARTO **DUPLO** 2.800,00€  
*/ 1 participante +*  
*1 acompanhante com*  
*pensão completa*



*Santa Cruz*

**Movement & Nature House**

/ E-MAIL /

[info@santacruznaturehouse.com](mailto:info@santacruznaturehouse.com)

/ TELEPHONE /

**+351 261 095 900**

/ WHATSAPP /

**+351 924 177 172**

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

PORTUGAL



[www.santacruznaturehouse.com](http://www.santacruznaturehouse.com)