



Sexta-feira	Sábado	Domingo
	<u>08h30 - 09h00</u> Pequeno-almoço	<u>08h30 - 09h00</u> Pequeno-almoço
	<u>09h00 - 09h30</u> <b>Exercício Chi Kung</b>	<u>09h00 - 09h30</u> <b>Caminhada</b>
	<u>09h30-10h30</u> <b>Corpo e emoções</b>	<u>09h30 - 11h00</u> <b>O que levo?</b>
	<u>10h30 - 10h45</u> Pausa	<u>11h00 - 11h30</u> Pausa
	<u>10h45 - 13h00</u> <b>O meu luto</b> <b>Objeto simbólico</b>	<u>11h30 - 13h00</u> <b>Como vou?</b>
	<u>13h00 - 14h30</u> Almoço	<u>13h00 - 14h30</u> Almoço
	<u>14h30 - 16h00</u> <b>A nossa relação</b>	
	<u>16h00 - 16h30</u> Pausa	
	<u>16h30 - 18h00</u> <b>Eu e os outros</b>	
<u>18h00 - 20h00</u> <b>Acolhimento</b>	<u>18h00 - 19h30</u> Hora livre Reflexologia	
<u>20h00 - 21h30</u> Jantar	<u>19h30 - 21h00</u> Jantar	
<u>21h30 - 22h30</u> <b>Cheguei.</b> <b>E agora?</b>	<u>21h00 - 22h30</u> <b>Manta de retalhos</b>	
<u>22h30 - 23h00</u> Ceia	<u>22h30 - 23h00</u> Ceia	
<u>23h00</u> Descanso	<u>23h00</u> Descanso	



	<b>Sexta-feira</b>
18h00 - 20h00	<b>Acolhimento</b> - Instalação nos quartos, dinâmicas de quebra-gelo e apresentação.
20h00 - 21h30	<b>Jantar</b>
21h30 - 22h30	<b>Cheguei. E agora?</b> - Apresentação do Lugar do Retiro e primeira partilha.
22h30 - 23h00	<b>Ceia</b>
23h00	<b>Descanso</b>



	<b>Sábado</b>
08h30 - 9h00	<b>Pequeno-almoço</b>
09h00 - 09h30	<b>Exercício Chi Kung</b> - Exercício de consciência corporal e autorregulação.
09h30 - 10h30	<b>Corpo e emoções</b> - Convite a olhar para dentro. - Descoberta das nossas emoções dando-lhes forma, cor e expressão. O que surgirá?
10h30 - 10h45	<b>Pausa</b>
10h45 - 13h00	<b>O meu luto</b> - Como vivo o meu luto? O que sinto, penso, faço, que sensações emergem? - Partilha em grupo, ressoando as experiências dos outros participantes. <b>Objeto Simbólico</b> - Cada um é convidado a partilhar o objeto simbólico que trouxe de casa e a partilhar uma memória da pessoa que perdeu.
13h00 - 14h30	<b>Almoço</b>
14h30 - 16h00	<b>A nossa relação</b> - Convite a olhar para a relação com quem/o que perdemos, através da escrita.
16h00 - 16h30	<b>Pausa</b>
16h30 - 18h00	<b>Eu e os outros</b> - Convite a olhar para a relação com os que me rodeiam.
18h00 - 19h30	<b>Hora livre   Reflexologia</b>
19h30 - 21h00	<b>Jantar</b>
21h00 - 22h30	<b>Manta de retalhos</b> - Representação do processo de luto de cada um em tecido. - Construção de uma manta de retalhos conjunta. - Leitura do livro "A manta".
22h30 - 23h00	<b>Ceia</b>
23h00	<b>Descanso</b>



	<b>Domingo</b>
08h30 - 9h00	<b>Pequeno-almoço</b>
09h00 - 09h30	<b>Caminhada</b>
09h30 - 11h00	<b>O que levo?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Construção de um “kit de primeiros socorros” com recursos para momentos emocionalmente intensos.</li></ul>
11h00 - 11h30	<b>Pausa</b>
11h30 - 13h00	<b>Como vou?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Integração da experiência do retiro.</li><li>- Avaliação e testemunhos finais.</li></ul>
13h00 - 14h30	<b>Almoço</b>