

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

De 27 de Março a 1 de Abril

RETIRO.FORMAÇÃO.IMERSÃO.NATUREZA

PARA EMPRESÁRIOS CONSCIENTES
E EMPREENDEDORES DA VIDA



(INSCRIÇÕES ATÉ 4 DE MARÇO)

Organizado por **MEDICINA DA VIDA** ©
e **AZORESPIRIT** – Moments & Retreats
ACONTECE NOS AÇORES ILHA TERCEIRA
Resort **XHALE AZORES** ©

PROGRAMA E INFORMAÇÕES

geral@medicinadavida.pt
info@azorespirit.com

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

O Que É ?

É um Retiro Interventivo e Imersivo, de 4 dias de duração, criado para responder à urgente necessidade de Presença, Reconexão e Alinhamento individuais tão necessários nos tempos absolutamente distópicos em que vivemos actualmente; ele aportará ferramentas para manter e fortalecer progressivamente esse estado de presença no dia-a-dia da tua vida.

Porquê Participar ?

Conheces a tua área de negócio, aprofundas conhecimentos sobre ela, sabes de como investir, como crescer, como te conectar com Parceiros através de conexões significativas, mas... e sabes fazer algo semelhante de ti para contigo? Conheces como fazer funcionar a tua psique e a tua neurologia a teu favor? Sabes como gerir a tua estória, como escutar o teu corpo, e.... Se tudo isto é mais desconhecido que o teu negócio e como ele só opera porque tu existes, ele não poderá operar sem ti, talvez seja o momento de te conheceres um pouco mais, identificares como te gerires internamente no dia-a-dia para expandires o teu infinito potencial.

Esta imersão permitir-te-á (em maior ou menor grau de acordo com a tua dedicação):

- Menor emotividade (que tantas vezes corrompe o plano traçado para esse dia) e mais compreensão e serenidade;
- Maior presença e consciência e, portanto, melhores decisões (com menor reactividade e impulsividade);
- Maior lucidez face a ti próprio/a, ao teu entorno, ao teu negócio;
- Mais serenidade interior, permitindo um ancoramento progressivo de paz interior.

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Quem Somos ? Medicina da Vida ® e AzoreSpirit

A **Medicina da Vida** ® é uma abordagem de desenvolvimento humano que reúne consciência, responsabilidade pessoal e criação consciente da própria realidade. Os seus ensinamentos ajudam cada pessoa a compreender como pensamentos, emoções, escolhas e ações moldam a vida e o negócio. Através de ferramentas práticas e integradoras, a Medicina da Vida apoia processos de clareza interior, alinhamento entre visão, missão e valores, e a construção de uma vida — pessoal e profissional — com sentido, coerência e propósito.

AzoreSpirit é uma Marca de retiros dedicada a empreendedores e líderes conscientes que procuram parar, escutar-se e reencontrar direção. Em profunda ligação com a natureza dos Açores, a AzoreSpirit cria experiências imersivas onde consciência, bem-estar e presença se tornam ferramentas reais de transformação. Os retiros são desenhados para que cada participante se reconecte consigo, ganhe perspetiva e construa o seu Life & Business Vision Board, um mapa claro para a sua vida e para o seu projeto profissional.

Trabalhamos em parceria porque acreditamos que a verdadeira transformação acontece quando o conhecimento interior encontra o espaço certo para ser vivido. A Medicina da Vida oferece a visão, a clareza e as ferramentas de criação consciente; a AzoreSpirit oferece o território, o tempo e a experiência que permitem integrar esses ensinamentos de forma profunda, prática e duradoura. Juntas, criam um caminho onde consciência se transforma em visão — e visão se traduz em ação alinhada, impacto e realização.

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Quem Somos ? Manuela Cerejeira

Manuela Cerejeira é médica, especialista e consultora em Saúde Pública, com um percurso sólido nas áreas da epidemiologia, políticas de saúde e promoção da saúde integrada. É Mestre em Epidemiologia de Campo pela Escuela Nacional de Sanidad – Instituto de Salud Carlos III (Madrid) e ex-bolseira da União Europeia no European Programme for Intervention Epidemiology Training (EPIET). Ao longo da sua carreira, exerceu funções como Delegada de Saúde e colaborou com a Direção-Geral da Saúde e com a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, contribuindo para estratégias de saúde pública, prevenção e intervenção populacional.

Paralelamente ao seu percurso médico-científico, aprofundou formação em Coaching e Psych-K, bem como em Medicina de Bio-Regulação de Sistemas e Nutrição Celular Ativa, integrando ciência, consciência, metafísica e práticas de saúde natural cientificamente validadas.

É fundadora do projeto Medicina da Vida®, através do qual acompanha pessoas e profissionais em processos de transformação pessoal e clareza interior – os quais permitem re-significar as suas vidas.

O seu trabalho assenta na convicção de que cada ser humano possui um enorme potencial e é criador da sua própria realidade e do ambiente que o rodeia, quando atua com consciência, responsabilidade e alinhamento interior. Para saber mais sobre mim: <https://medicinadavida.pt/>



THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Quem Somos ? José Dutra Branco e Equipa

José Dutra Branco é fundador da “AzoreSpirit – Inner and Outer World Adventures” projeto dedicado a momentos e retiros, experiências transformadoras e turismo consciente, e orientado também para empreendedores e líderes que procuram alinhar vida pessoal, visão de negócio e expansão.

É também Diretor de Comunicação, estrategista criativo e fundador da Hi-Brand – Comunicação & Estratégias, atuando nas áreas de branding, marketing e comunicação emocional, storytelling, comunicação em turismo sustentável, regeneração cultural e desenvolvimento local. Desenvolve estratégias e marcas que procuram impacto cultural, económico e humano, colaborando com empresas, municípios e projetos em Portugal Continental e nos Açores. Com um percurso consolidado como líder criativo, especializou-se em direção de comunicação estratégica, criação de ecossistemas de marca e modelos win-win orientados para o longo prazo. Paralelamente, é professor de yoga e facilitador de retiros, integrando consciência, presença, ação e missão de vida. A sua visão assenta na crença profunda do potencial humano enquanto criador da sua própria realidade e do seu ambiente, defendendo que marcas, negócios e territórios só prosperam de forma sustentável quando as pessoas estão alinhadas com os seus próprios valores e com o seu potencial.

Na formação AzoreSpirit para este retiro contamos também com duas outras pessoas muito especiais João Pedro Leonardo, Arte Terapeuta, Músico e Formador, e **Tanja Maria Juell**, Guia de Turismo Sustentável especializada em Momentum, Aventura, Natureza e Bem-estar.

Contaremos também com a equipa do **Xhale Azores**, nomeadamente **Cecília Melo** que guiará algumas das sessões das Ativações Matinais.



THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Sobre o nosso resort parceiro Xhale Azores ®

O Xhale Azores® é um destino de bem-estar e retiro localizado na ilha Terceira, pensado como um santuário onde a natureza conversa com o descanso, a reflexão, a aventura e a harmonia interior. Aninhado em paisagens naturais deslumbrantes, o XHale oferece experiências que nutrem a mente, o corpo e a alma — desde meditação, yoga e práticas de bem-estar até eco-tours, caminhadas conscientes e momentos de pausa profunda.

O XHale foi concebido para proporcionar um equilíbrio entre luxo, conforto e cuidado com o planeta, respeitando o ambiente natural enquanto cria um espaço de rejuvenescimento verdadeiro. Nesta combinação de bem-estar consciente e natureza viva, ele se alinha naturalmente com os princípios da Medicina da Vida e da Azores Spirit — convidando cada participante a restaurar energia, reconectar com o presente e abrir espaço para uma vida mais alinhada consigo mesmo e com o mundo ao redor.



Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

8

chegada

Síntese do Programa

Dia 1 – Chegada

- Recepção e Briefing
- Concerto Som das Esferas Parte 1 (João Leonardo)
- Descanso

bem-estar

26
Março

Quinta -Feira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Síntese do Programa

Dia 2 Viagem pelos meus Eus

Despertar INDOOR

- Bom dia e Activação Matinal

Formação INDOOR

- Do Personagem ao Ser.
- Da Sombra ao seu acolhimento.
- Do Automatismo à intenção e acção conscientes.

Imersão INDOOR

- MoodBoard
- VisionsBoards
- Creative Expansion

Descanso INDOOR

- Reflexão e Meditação

Sentir

Visão

27
Março

Sexta -Feira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Síntese do Programa

Dia 3 – Viagem pela Minha Estória

Despertar INDOOR

Bom dia e Ativação Matinal

Formação INDOOR

- Da visão das dores da nossa estória à beleza e paz da inocência de cada vivência.
- Do apego às dores do passado à luminosidade das escolhas conscientes no presente.

Imersão OUTDOOR > Trilho 1 Difícil

- Respiração, Oxigenação e Longevidade
- Ativação Ação Conexão Presente
- Amplificação dos Sentidos
- Silêncio
- Introspeção e Meditação
- Viagem Sonora

Descanso INDOOR

- Reflexão e Relaxe

Apurar

Integrar

27
Março

Sexta -Feira

Síntese do Programa

Dia 4 – Viagem pelo Meu Corpo

Despertar INDOOR

Bom dia e Ativação Matinal

Formação INDOOR

- Da ignorância dos meus processos biológicos a tornar-me o gestor da minha biologia (Vida), através da verdade, coerência e integridade.

Imersão OUTDOOR > Trilho 2 Médio

- Respiração, Oxigenação e Longevidade
- Ativação Ação Conexão Presente
- Amplificação dos Sentidos
- Silêncio
- Introspeção e Meditação
- Viagem Sonora

Descanso INDOOR

- Reflexão e Relaxe

Cuidar

Expandir

28
Março

Sábado

Síntese do Programa

Dia 5 – Viagem pelos Meus Sonhos

Despertar INDOOR

Bom dia e Activação Matinal

Formação INDOOR

- De que depende a conquista dos meus sonhos?
- Sonho não é ilusão. O que é ilusão? O que é sonho?

Imersão INDOOR

- Mood Board
- Visions Boards
- Creative Expansion

Descanso INDOOR

- Concerto Som das Esferas Parte 2
- Reflexão e Relaxe

Semear

Agir

29
Março

Domingo

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Síntese do Programa

Dia 6 - Partida

Despertar INDOOR

Bom dia e Activação Matinal

Meditação e Reflexão: O Ser e o Todo, o Todo e o Ser

Momento de Celebração e Ritual, Indoor e Outdoor

Visita ao centro histórico de Angra do Heróismo

Sentir

Síntese e Dinâmicas Gerais

Consta de exposição em espaço interior, integrações vivenciais (em interior e exterior) e ampliação da conexão interna e das integrações na comunhão expansiva com a Natureza envolvente.

Todo o programa decorre num misto equilibrado de exposição de conteúdos, integração vivencial e expansão em caminhadas pela natureza.

Receberão um pdf com as “receitas quotidianas” para levar para a vida.

Haverá Algumas Boas Surpresas

Levar

30
Março

Segunda-Feira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Local e Condições de Alojamento

A visão do resort Xhale Azores ® é criar um santuário onde os hóspedes possam encontrar paz interior e bem-estar holístico a par da beleza cativante dos Açores. O objetivo é ser um destino de bem-estar de luxo de primeira classe, oferecendo uma experiência transformadora em harmonia com a natureza. Sustentabilidade e amigo do ambiente, são elementos centrais da visão do resort. Em última análise, o Xhale busca ser um refúgio para rejuvenescimento e autodescoberta.

A Estadia acontece em Quarto Privado ou em Quarto Duplo com estadia completa, formação, atividades, transporte e alimentação saudável.

Participantes, Inscrição e Valor

O Retiro está aberto a 14 participantes e tem um mínimo de 10 participantes. Deve efectuar o pedido de inscrição para o email da Medicina da Vida ® ou AzoreSpirit. Cada participante será responsável por adquirir a sua própria viagem e o seu próprio seguro de viagem e acidentes pessoais para estar coberto durante o retiro e férias – fundamental.

As inscrições estão abertas até dia **4 de Março** através dos contatos: Medicina da Vida: geral@medicinadavida.pt / +351 925 919 823
AzoreSpirit: info@azorespirit.com / +351 912 767 668

**O Retiro em Quarto Privado tem um custo de 2500 Euros s/IVA,
em Quarto Partilhado tem um custo de 1500 Euros s/IVA.**

**1
Abril**

Terça-Feira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Equipamento Necessário

Equipamento de caminhada, mochila, corta-vento à prova de água, mudas de roupa aventura, camisola quente para caminhada, botas e battons de caminhada, cantil, lanterna e auriculares essenciais para algumas das praticas na Natureza. Fato de Banho para mergulhos no Mar ou na Piscina Exterior Aquecida.

Calçado Extra e Roupa leve para as práticas indoor.

**O Encontro
Perfeito Para
Mergulhar
No Seu Melhor**

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

Características do Resort XHALE AZORES

11 Suítes Tranquilas, Privadas e Luxuosas.

Grata Café

Espaço interior de refeições, terraço e lounge ao ar livre com churrasqueira e forno de pizzas.

SAGE SPA (incluído, por marcação)

Sauna, banho turco, duche aromático.

Massagem (não incluído, por marcação)

Sala de e tratamento com tapete de ametista aquecido.

Salão de restauração e bar (incluído)

Artigos selecionados.

MOKSHA GYM (incluído)

Totalmente equipado.

WILLOW YOGA Studio (incluído)

Pavimentos em cortiça e painéis UV para práticas aquecidas opcionais, todos os equipamentos fornecidos, incluindo tapetes de yoga de cortiça, blocos de cortiça, tiras e almofadas de algodão orgânico.

Fogueira Circular (incluído)

Rodeada por ervas medicinais para Cerimónias de limpeza energética.

Piscina Exterior Aquecida (incluído)

Infinita, aquecida e com jatos de massagem, com vista espetacular para o oceano.

Pavilhão ao Ar Livre (incluído)

Área de praticas e piquenique com churrasco à beira-mar

Jardim Zen (incluído)

Vista Panorâmica sobre o Atlântico

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

17

A Nossa Ilha
A Nossa Natureza
A Nossa Venue

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

18



Conquistar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

19



Inspirar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

20



Observar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

21



Sentir

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

22



Contemplar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

23



Caminhar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

24



Abrir

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

25



Expandir

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion



Apreciar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

27



Integrar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

28



Confortar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

29



Vislumbrar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

30



Agir

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

31



Descobrir

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

32



Aprimorar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

33



Aventurar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

34



Mergulhar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

35



Realizar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

36



Transformar

Manuela Cerejeira

THE NEXT YOU

Inner Clarity . Outer Expansion

De 27 de Março a 1 de Abril

RETIRO.FORMAÇÃO.IMERSÃO.NATUREZA
PARA EMPRESÁRIOS CONSCIENTES



Organizado por **MEDICINA DA VIDA**
e **AZORESPIRIT** – Moments & Retreats
ACONTECE NOS AÇORES ILHA TERCEIRA
Resort **XHALE AZORES**

PROGRAMA E INFORMAÇÕES

geral@medicinadavida.pt ou +351 925 919 823
info@azorespirit.com ou +351 912 767 668

Obrigado!

