



LUGARES EM MIM

assumir e celebrar o feminino

DE RETIRO A PROJECTO BIANUAL



Inspirado no calendário Celta, Lugares em MIM é um projecto que se desenrola durante 2 anos, celebrando cada ciclo, seus fechos e começos, ligados à potência do feminino em cada mulher.

2 RETIROS + 2 WORKSHOPS POR ANO

LUGARES EM MIM

assumir e celebrar o feminino



UM ESPAÇO PARA MULHERES QUE QUEREM REENCONTRAR-SE CONSIGO MESMAS, COM OS SEUS CICLOS E COM A FORÇA DA IRMANDADE.

UM CONVITE PARA DESPERTAR, CUIDAR E CELEBRAR O FEMININO DE FORMA CONSCIENTE E CONECTADA.

SOMOS MAIS QUE A SOMA DAS PARTES, SOMOS AS SUAS CRIADORAS



Andreia Madeira & Catarina Gaspar
a nutrir-se em irmandade,
desde 2015



IRMANDADE NÃO É UM DESAFIO
É UMA OPORTUNIDADE

- A VISÃO POR TRÁS DO PROJECTO

Imagina um mundo onde as mulheres ocupam o seu lugar com responsabilidade e plenitude. Onde se reconhecem como guardiãs do equilíbrio emocional, do simbólico e do colo à humanidade. Onde cada uma é potencializadora de mudança e criadora do novo.... O projeto Lugares em MIM nasce dessa visão e da necessidade de dar espaço e potenciar essa transformação.

- A NOSSA MISSÃO

Acreditamos que o caminho começa dentro. O regresso ao feminino é um mergulho interno que abre espaço para a escuta, o autocuidado e a reconexão com a nossa essência. Quando nos permitimos essa viagem, criamos uma nova forma de estar no Mundo e inspiramos outras mulheres a fazer o mesmo.

DESCOBRIR O LUGARES EM MIM

Este é um projeto pensado para mulheres a partir dos 28 anos que querem aprofundar a relação consigo mesmas, acolhendo, explorando, nutrindo e ressignificando cada Lugar em Si.

Através de retiros, workshops e encontros alinhados com o calendário celta, oferecemos experiências que promovem autoconhecimento, cura e irmandade.

Cada evento respeita a energia das estações do ano, convidando a refletir, celebrar, transformar e renascer.



O QUE PODES ESPERAR

- ✓ Momentos de partilha genuína em irmandade
- ✓ Ferramentas práticas para autoconhecimento e autocuidado
- ✓ Exploração da ciclicidade feminina, sua relação com a natureza e potencial de cura
- ✓ Yoga, movimento e meditação como aliados do bem-estar
- ✓ Alimentação saudável e práticas integrativas nos retiros
- ✓ Grupo de suporte contínuo no WhatsApp
- ✓ Possibilidade de continuar o caminho através de serviços e produtos complementares

COMO FUNCIONA

ciclos bianuais



O programa cíclico do Lugares em MIM acompanha os momentos-chave do ano e a sua relação com o feminino, inspirado no calendário Celta:

1 FEVEREIRO

"Imbolc: A Chama Interior"
Renovação e purificação para reavivar a energia e preparar um novo ciclo.

2 MAIO

"Beltane: Celebração da Feminilidade"
Celebração do poder criativo e da vitalidade que chega na Primavera.

3 AGOSTO

"Lughnasadh: Colher o que Semeei"
Reflexão e gratidão pelas conquistas e aprendizagens.

4 OUTUBRO

"Samhain: Dança da Sombra e Luz"
Conexão com os ciclos de vida e morte, introspeção e transformação.

Seguindo os ciclos externos e internos do feminino, ofereceremos 4 momentos principais distribuídos entre Fevereiro e Outubro.

No 1º ano, Fevereiro e Agosto serão momentos de retiro e Maio e Outubro de workshops. No ano seguinte, os retiros acontecem em Maio e Outubro, e os workshops em Fevereiro e Agosto, garantindo uma alternância equilibrada entre os momentos de aprofundamento e os de celebração.

Pelo “meio”, continuaremos a nutrir a comunidade de mulheres que se formando, estimulando a partilha e disponibilizando recursos como meditações, teoria para reflexão, alguns exercícios expressivos, entre outros, para irmos caminhando em consciência e presença ao longo do ano, com sentido de irmandade e apoio.

LUGARES EM MIM 2025

a oportunidade para te veres



1 1 & 2 FEVEREIRO - RETIRO
Auto-cuidado & Descoberta

2 31 MAIO - WORKSHOP
Beltane: A celebração da
Feminilidade

3 1 A 3 AGOSTO - RETIRO
Merecimento & Expansão

4 OUTUBRO - WORKSHOP
Ciclos de vida & Estilo de vida

Retiros: valor de acordo com a
época, opções de pagamento
faseado

Workshops: a partir de 40€

e ainda em 2025...

UM EVENTO ESPECIAL PARA NUTRIR CORPO E ALMA

ENCONTRO BRUNCH E SPA

Uma manhã de spa e bem-estar na zona de Lisboa, dedicado ao relaxamento, nutrição, partilha e autocuidado.

QUANDO: 9 de Novembro

LOCAL: Hotel a confirmar

ACTIVIDADES: Circuito de água, brunch, meditação, momentos de descanso...

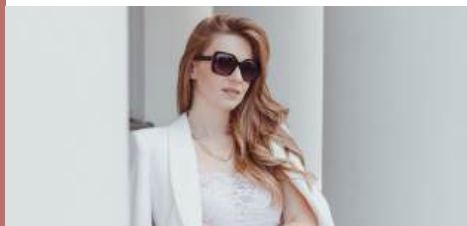
OBJECTIVO: Oferecer um tempo dedicado ao cuidado do corpo, mente e espírito, permitindo que as participantes se renovem profundamente.



MOMENTOS DE PARTILHA QUE REFORÇAM O AUTOCUIDADO,
A IRMANDADE E O BEM-ESTAR NO FEMININO

PARA QUEM É ESTE PROJECTO?

este projecto...
É PARA TI!



PARA A MULHER...
que está viva e quer
aproveitar ainda mais
a vida.

PARA A MULHER...
que trabalha e quer encontrar
momentos para si e para
estar com outras mulheres



PARA A MULHER...
que tem família, que cuida dos
seus, no papel de mãe, mulher,
filha, e reconhece que é
importante também cuidar de si



PARA A MULHER...
desportista ou nem por isso,
mas que continua a avançar dia
após dia e deseja um momento
de pausa de qualidade



E QUE ALEGRIA É CONTAR COM OS TEUS
“LUGARES” NO MAPA DESTA IRMANDADE

ACEITAS O CONVITE?

Junta-te a esta irmandade e vem redescobrir o prazer, o poder e a partilha do feminino. Esperamos sinceramente poder contar contigo!

[Clica aqui](#)

PRECISAS DE MAIS INFO?

Andreia
info@soulpower.pt | 965 737 416

Catarina
catarinagaspar@institutoconcepcaoconsciente.com
916 777 992

