



**A** EXPERIÊNCIA

## Awakening Joy Retreat – Vila Joya

# Fazer “chiuuu...” para acordar

TEXTO **SASKIA LOJA**  
FOTOGRAFIA **VILA JOYA**

O maior dos luxos contemporâneos é podermos abstrair-nos de tudo. Pense na velha máxima de dar um passo atrás para poder dar dois em frente: há que eliminar o ruído para se escutar uma harmonia.

O *Awakening Joy Retreat* é uma proposta do Vila Joya, Home, Restaurant & Spa (sim, tão *cosy* que nem é hotel) para que faça um regresso às origens e elimine o ruído através de três vertentes: *Yoga*, *Sound Healing* e *Holistic Food*. Demasiado transcendental? Reflita duas vezes. Os objetivos são aumentar a energia interior, reforçar a alegria e sair revigorado deste retiro especial, aliando o bem-estar e a gastronomia – protagonista do Vila Joya graças ao *chef* Dieter Koschina que detém duas estrelas Michelin, e ao festival *gourmet* internacional, *Tribute to Claudia*, em honra da mãe de Joy Jung, *passionate owner* do hotel. De 21 a 28 de Abril, é possível participar nas sessões da equipa composta pelo professor de yoga, Atul Mulji, do terapeuta musical, Rodrigo Maia de Loureiro, e da homeopata vegetariana, Rita Sambado, autora do livro *Cozinhar*

*com o Coração* (Casa das Letras). Com os primeiros raios de sol, e ainda antes do pequeno-almoço, há sessão de *Hatha Yoga*: não sabe contorcer-se que nem um acrobata? Relaxe, é tudo o que precisa; as aulas são adaptadas para todos, desde os mais trapalhões aos que conseguem enfiar os pés atrás da cabeça. Respire fundo e deixe-se guiar. Não é tarefa fácil: há que ultrapassar os obstáculos com trabalho de força, equilíbrio e flexibilidade, independentemente da forma física. É necessário reaprender todos os processos automatizados. Cada gesto é feito com intenção, desde a respiração à posição dos dedos e ao contacto com o solo.

As refeições são adaptadas às atividades do retiro. Desde o pequeno-almoço ao jantar, tudo é leve e de fácil digestão, para não congestionar a desintoxicação do corpo nem sobrecarregar os estímulos exteriores, se bem que não falte sabor ou diversidade a esta dieta saudável desenhada por Rita Sambado. Um desfile de pratos coloridos com texturas variadas, a encher quem tem mais olhos do que barriga, ou mesmo detentores de abdómenes mais

generosos. Para os descrentes, as sessões de *sound healing* poderão ser as mais difíceis de absorver. Mas a experiência é incontornável. Seja individualmente ou em grupo, duvidamos que tenha em breve outra oportunidade de ser atravessado pelas ondas sonoras destes instrumentos tão exóticos como salutareos. *Didgeridoos* esculpidos à mão, taças de cristal e vocalizações revibram os sons do deserto e das montanhas pelo seu corpo, transportando-o para outras dimensões, sonhadoras, (quase) alucinantes. A imersão neste relaxamento é total, irreplicável. Há mesmo quem adormeça sem vergonha – não é o sono o maior dos luxos? Ou não haveria ainda uma sessão de *yoga nidra*, a mais tranquila e contemplativa das modalidades, pelo anoitecer. Quando acordar, será como se tivesse dormido as 1001 Noites. Se depois de ler este texto ainda tiver dúvidas, falta apenas mencionar um pormenor: quem o assina é uma cética assumida. **👉**

A *EPICUR* viajou a convite da *XN Brand Dynamics*, com o patrocínio do Vila Joya.