



Andas em modo “automático”... ou estás mesmo presente?

Já reparaste que estás sempre a fazer, mas raramente a sentir?

Acordas e já estás a pensar no que vem a seguir.
Tomas banho a rever mentalmente a agenda.
Comes enquanto respondes a mensagens.
Saltas de tarefa em tarefa.

E quando dás por ti, o dia passou.

Vivemos num ritmo que normalizou a pressa.
Mesmo quando não estamos atrasadas, o corpo continua acelerado.

E o mais curioso?
Muitas vezes não é o volume de tarefas que nos esgota, é a forma como as vivemos.

É por isso que falo tantas vezes em regulação e presença.

Presença não é fazer menos.
É estar inteira onde estás.

Quando estamos presentes:

- a digestão melhora
- Criamos condições para um melhor equilíbrio hormonal
- o corpo sai do modo de sobrevivência
- a mente abranda

Não precisamos de mudar toda a vida.
Às vezes, basta mudar a forma como habitamos um momento.

Hoje deixo-te três práticas simples de presença:

Começa o dia com 3 respirações conscientes

Antes de pegares no telemóvel, coloca uma mão no peito e outra no abdómen.

Inspira pelo nariz. Expira devagar pela boca.

Três vezes. Só isso.

É um sinal claro para o teu sistema nervoso: “estou segura”.

Escolhe uma refeição sem distrações

Sem ecrãs. Sem multitasking.
Mastiga devagar. Sente o sabor.
A digestão começa na presença.

Abranda uma atividade do teu dia

O caminho para o trabalho.
O banho.
O momento antes de dormir.
Faz mais devagar do que o habitual, de propósito.
O corpo aprende pela repetição.

E se sentes que precisas de um espaço mais estruturado para abrandar, criámos ambientes onde essa desaceleração acontece de forma natural e acompanhada:



DES.LIGA.TE | 23 DE MAIO

Desligas por fora, Respiras por dentro.

Uma pausa real para descansares o corpo, libertares a mente e desligares do digital. Com natureza, rituais e silêncio.

📅 1 dia

📍 Nosso espaço / Granho

👥 Vagas limitadas

NEW!



Pausa Para Ti | 17 - 19 DE JULHO

O Pausa para Ti é um retiro pensado para quem quer viver as férias de forma consciente: saindo da rotina, mas sem excessos; nutrindo o corpo, a mente e as relações; criando espaço para o bem-estar e para conexões reais. **Um Retiro para toda a família.**

📅 3 dia

📍 Nosso espaço / Granho

👥 Vagas limitadas

Mais informações em oimerso.com