

Abril 2027

O Regresso a Ti

*um retiro na Amazônia by
Joana Madruga*

2.0

**INNER
TRAVEL.**

Abril 2027

O Retiro

Eu sempre sonhei realizar retiros internacionais.

Diria que tenho duas paixões na vida. O trabalho e viajar. Talvez por isso, sempre sonhei juntar os dois e poder ter a sorte de levar outros comigo numa viagem tanto lúdica como interna ou espiritual. É aquela vontade de partilhar com os outros aquilo que me faz feliz e me preenche.

Em 2026 realizei esse mesmo sonho e levei 21 pessoas ao coração da Amazónia Brasileira numa experiência que mudou por completo a minha vida. Se já o sonhava fazer antes, longe estaria de perceber o quanto isso me realiza, preenche e faz feliz.

Deixo-vos com o documentário que produzi sobre esse mesmo primeiro retiro, em 2026, para que possam sentir o que foi esta experiência.



CLIQUE AQUI PARA VER O FILME

O Regresso a Ti

um retiro na Amazónia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

O Retiro

A vida ensinou-me a desconfiar das coincidências.

Quando conheci a Carla Ruaro, no coração da Amazónia, não parecia ser apenas o acaso a juntar-nos. Foi no início de 2025, estava eu em Alter do Chão, no Pará, e apaixonada pelo local, decidi fazer uma pesquisa sobre sítios para retiros. E eis que o primeiro que me aparece estava logo ali a 5 minutos de mim e me leva ao encontro da Carla e do seu companheiro, o Gustavo. Ela pianista, ele igualmente músico. Tinham vivido décadas entre Portugal e Londres e desde logo se criou uma química que era impossível ignorar. Desde cedo que a Carla sonhava ter um espaço para retiros e inclusivé tinha-o desenhado anos antes. Quando se muda para o Brasil de armas e bagagens, atraída pelo chamamento da Amazónia, visita a Maloca Ikowé e apercebe-se que esta é igual ao desenho que tinha idealizado. Coincidências...

Ainda que o nosso tempo tenha sido breve, **foi para mim óbvio que era aqui, neste sítio tão especial, que fazia sentido realizar o meu retiro.** A edição de 2026 comprovou-o e por isso mesmo reedito este “**O Regresso a ti**” versão **2.0**.

O Regresso a Ti

*um retiro na Amazónia by
Joana Madruga*

2.0

**INNER
TRAVEL.**

Abril 2027

O Retiro

Mas então o que será “O Regresso a ti 2.0”? Tal como na edição de 2026, neste retiro trago-vos as habituais ferramentas que são a base do meu trabalho, como o trabalho sistémico, as constelações familiares, meditação e breathwork, innerdance e dinâmicas de grupo. E com elas **trabalharmos sobre esta ideia do regresso a uma casa, a uma base, que é a nossa, ressignificando e acolhendo os nossos traumas, tornando-nos unos.**

A isto junto ainda algumas novidades. Passamos de 7 para 8 dias de forma a que possamos enraizar de melhor forma todo o trabalho realizado. Assim como vos trago **uma sessão de Ayahuasca com o experiente psiconauta local, Paulo Brasil.** Uma experiência que considero absolutamente transformadora.

O Regresso a Ti

um retiro na Amazônia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

O Retiro

E o que podes esperar deste retiro?

Neste “**Regresso a ti 2.0**” teremos um programa que irá alternar entre o trabalho connosco próprios mas também a **experiência da própria viagem à Amazónia**. Nesse sentido, para além do **trabalho sistémico, as constelações familiares, meditação e breathwork, innerdance e dinâmicas de grupo**, propomos várias actividades como um **Ritual indígena com o Pajé Nato Tupinambá**, um Passeio de canoa na Floresta Encantada, **uma cerimónia de Ayahuasca com o psiconauta Paulo Brasil**, uma noite cultural de carimbó na Vila de Alter, um dia de passeio de barco tradicional com uma visita à FLONA Floresta Nacional, com as suas trilhas, árvore centenária, banho no igarapé verde, visita à comunidade e uma noite especial de piracaia (peixe assado de maneira tradicional, na areia).

Para o efeito iremos ficar **7 noites na Maloca Ikowé e outra a bordo de um dos barcos regionais** que funcionam como o grande meio de transporte na Amazónia.

E tu? Regressas comigo?

O Regresso a Ti

um retiro na Amazónia by
Joana Madruga

2.0

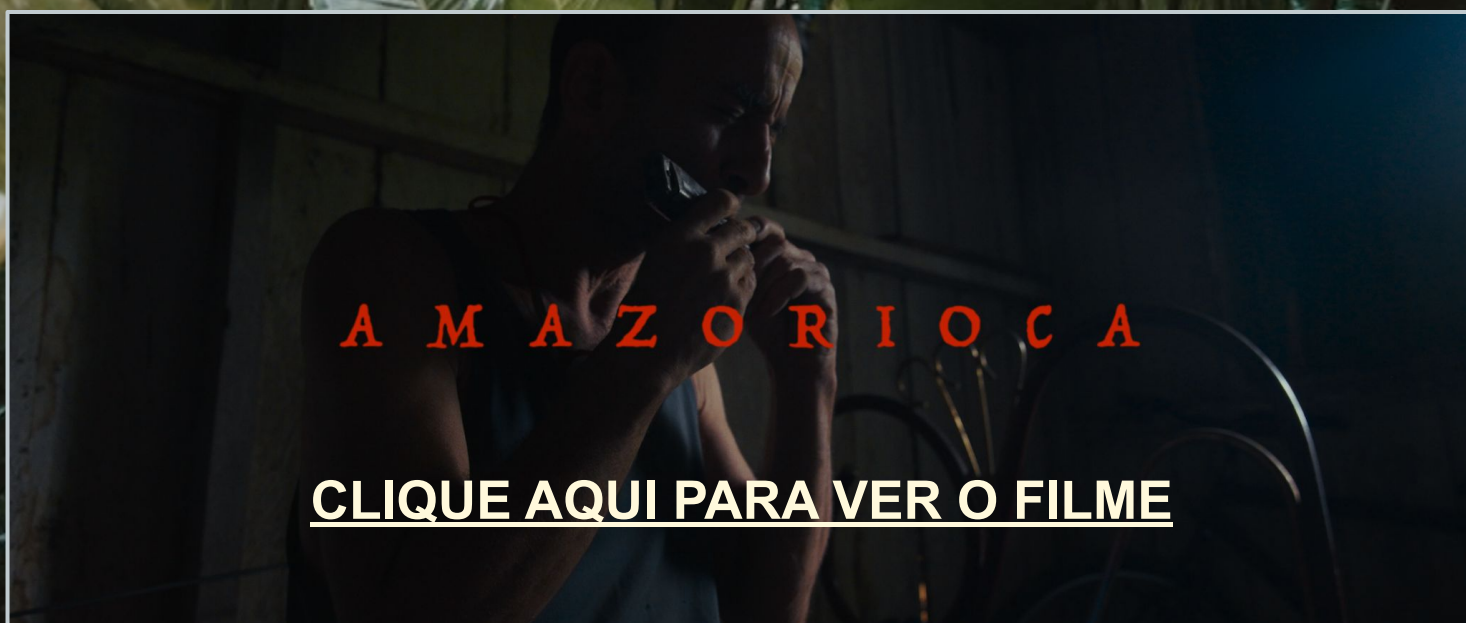
INNER
TRAVEL.

Abril 2027

Abamazonia

“Aqui é a nossa casa”

Visitar a Amazônia é uma forma de escuta activa. É preciso tempo, humildade e estar presente, para que ela se revele. Não nos grandes planos, mas nos pequenos sinais. Tal como o Renato Novaes Perry diz no filme que produzi em 2025, a quando da minha primeira viagem à Amazônia - **“Aquele verde em cima, maravilhoso e em baixo as pedras que flutuam. A Amazônia é isso”**



O Regresso a Ti

*um retiro na Amazônia by
Joana Madruga*

2.0

**INNER
TRAVEL.**

Abril 2027

O Programa

Dia 1

- Chegada a Santarém, transfer para Alter do Chão. Recepção e tour pela Maloca após o pequeno almoço
- Início dos trabalhos com a Joana
- Almoço
- Técnicas de Enraizamento e Intenções
- Jantar
- Descanso

Dia 2

- Pequeno almoço
- Meditação e Constelação de Grupo
- Partilhas
- Almoço
- Breathwork
- Innerdance
- Jantar
- Quinta do Mestre - Noite de Carimbó na Vila de Alter do Chão.
- Descanso

Dia 3

- Saída da Maloca Ikowé às 8h30 da manhã
- Dia a bordo do Barco Regional (com Pequeno almoço a bordo). com visita à FLONA Floresta Nacional. Almoço na comunidade e jantar servido a bordo.
- Dormida a bordo do barco regional, numa praia deserta.

O Regresso a Ti

*um retiro na Amazônia by
Joana Madruga*

**INNER
TRAVEL.**

2.0

Abril 2027

O Programa

Dia 4

- Pequeno almoço a bordo
- Chegada de manhã de volta a Alter do Chão
- Almoço
- Criação de Intenções para a Cerimónia de Ayahuasca
- Trabalho Sistémico /Constelações
- Jantar
- Descanso

Dia 5

- Pequeno almoço
- Cerimónia de Ayahuasca
- Jantar
- Descanso

Dia 6

- Pequeno almoço
- Dia livre de integração da Cerimónia de Ayahuasca
- Almoço e jantar na Maloca
- Descanso

O Regresso a Ti

*um retiro na Amazónia by
Joana Madruga*

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

O Programa

Dia 7

- Pequeno almoço
- Ritual indigena com o Pajé Nato Tupinambá
- Almoço
- Trabalho Sistémico / Constelações / Innerdance
- Jantar
- Descanso

Dia 8

- Pequeno almoço
- Passeio de Canoa na Floresta Encantada
- Almoço
- Fim dos trabalhos com partilhas e reflexão
- Jantar de despedida - Noite Cultural com Piricaia, Música e Dança.
- Descanso

Dia 9

- Pequeno almoço
- Transfer para Santarém e viagem de volta para Portugal

O Regresso a Ti

um retiro na Amazônia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

O Alojamento

Seremos acolhidos pela Maloca Ikowé. Um espaço exuberante, em Alter do Chão, no Pará, no coração da Amazónia.

A hospedagem será em **redes equipadas com mosquiteiros, confortáveis e com toda a segurança para noites memoráveis e uma experiência autêntica.**

Dispomos igualmente de um deck sobre a água, mirante para a famosa floresta encantada, trilha e Igarapé.



O Regresso a Ti

*um retiro na Amazónia by
Joana Madruga*

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

O Barco Tradicional



Uma das noites iremos pernoitar a bordo de um dos barcos regionais que funcionam como o grande meio de transporte na Amazônia, e no qual iremos navegar até à FLONA Floresta Nacional com as suas trilhas, árvore centenária, banho no igarapé verde, visita à comunidade e uma noite especial de piracaia (peixe assado de maneira tradicional, na areia).

O Regresso a Ti

um retiro na Amazônia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

A Cerimónia de Ayahuasca



Não haverá local onde possa fazer mais sentido consagrar Ayahuasca como no coração da Amazónia, geografia da qual esta medicina milenar é proveniente.

E por saber o quão transformadora é a experiência, tendo eu passado já por várias consagrações e testemunhado as suas virtudes, não poderia deixar de partilhar convosco esta oportunidade e privilégio.

A cerimónia será orientada por Paulo Brasil, um experiente psiconauta, pensador, idealista e fundador de um movimento comunitário que nasceu da busca por uma forma diferente de viver. Mais simples, mais livre e guiada pela paz. A sua trajetória está profundamente ligada à Amazônia, ao rio Tapajós e à construção de espaços onde a convivência humana possa acontecer em harmonia com a natureza.

O Regresso a Ti

um retiro na Amazónia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

A Joana

É-me sempre complicado falar de mim própria, mas costumo dizer que **o meu papel é o de space holder.**

Acredito que a minha função é a de sustentar o espaço e **criar as pontes necessárias para que tu possas aceder à tua própria sabedoria e capacidade de autocura.**

Para mim não existem gurus ou a ideia de alguém que tenha algo que nós não temos. Apenas uma pessoa que se entrega para criar as condições necessárias para desencadear este processo de descoberta em cada um de vós.

O que me move é a verdade, a transparência e a coerência, e comigo trago um know how de mais de 22 anos de experiência a trabalhar com pessoas.

O Regresso a Ti

um retiro na Amazônia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

Inner Travel

Este retiro é produzido pela INNER TRAVEL.

Somos o António e a Joana.
Um casal de viajantes experientes.
Ela formada em Psicologia e Terapeuta.
Ele Realizador e Contador de Histórias.

Trabalhamos com pessoas, lugares e processos de transformação.

Vindos de percursos diferentes, encontrámos um ponto comum na forma como olhamos para o desconforto, a mudança e a experiência humana.

A INNER TRAVEL nasce desse cruzamento.
Não como um método, mas como uma prática em constante evolução.

www.theinnertravel.com



O Regresso a Ti

um retiro na Amazônia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

Valores

Este retiro terá um valor total de 2900 euros que inclui as 8 noites de estadia, transfers de Santarém para o Espaço Maloca, alimentação completa no Espaço Maloca e Barco Regional, assim como todas as actividades terapêuticas e lúdicas.

Neste valor não se encontram incluídas as passagens aéreas até Santarém, no Pára, nem seguros pessoais de viagem.

O Regresso a Ti

*um retiro na Amazónia by
Joana Madruga*

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

etw?
Vens Domingo?

O Regresso a Ti

um retiro na Amazônia by
Joana Madruga

2.0

INNER
TRAVEL.

Abril 2027

O Regresso a Ti

*um retiro na Amazónia by
Joana Madruga*

2.0

**INNER
TRAVEL.**