

RETIRO A ARTE DO DESPERTAR

A Arte do Despertar



Um retiro sagrado no Nepal
De 2 a 11 de novembro de 2026

J U V A R E L L A & C I Z A S Á T I A

A Arte do Despertar

Um retiro
sagrado no Nepal

Entre arte, meditação, sabedoria ancestral e espiritualidade viva, no coração de Katmandu e seus vales sagrados.

Uma jornada imersiva pela pintura Thangka, filosofia budista e transformação interior – guiada pela tradição, criatividade e presença.

**2 a 11
de novembro
de 2026**



Os Lugares Sagrados

Catmandu e Bhaktapur

*Templos Vivos do
Patrimônio Espiritual*

O Vale de Kathmandu é uma das regiões mais ricas espiritualmente do mundo. Lar de templos antigos, mosteiros, estupas sagradas e tradições vivas, tem sido um ponto de encontro das culturas hindu e budista por mais de 2.000 anos.

Cada rua carrega orações, incenso, sinos, cores e rituais que conectam a vida cotidiana ao sagrado. É um lugar onde a espiritualidade não está separada da vida — ela é a própria vida.



Os Lugares Sagrados

Bhaktapur

Bhaktapur, cidade **Patrimônio Mundial da UNESCO**, é uma cidade medieval belissimamente preservada, conhecida por seus templos, artesãos, praças sagradas e atmosfera devocional. Caminhar por Bhaktapur é como voltar no tempo, onde o artesanato, a devoção e o espírito comunitário ainda fluem em harmonia.

Essas cidades sagradas oferecem o ambiente energético perfeito para o trabalho interior, a devoção artística e o despertar espiritual.



A Arte do Thangka

Thangka: Arte Sagrada como Caminho para o Despertar

Thangka é uma pintura sagrada tradicional tibetana e nepalesa, praticada há séculos em mosteiros budistas. Mais do que uma técnica artística, Thangka **É uma forma de meditação em ação.**

Cada linha, cor e símbolo segue proporções espirituais e iconografia precisas.

O artista cultiva paciência, presença, humildade e devoção enquanto pinta – permitindo que a mente se aquiete e o coração se abra.



A Arte do Thangka

A Arte Sagrada
como Caminho
para o Despertar

Tradicionalmente, os Thangkas são usados como **ferramentas para contemplação, visualização e ensinamentos espirituais.**

Eles **transmitem sabedoria, compaixão e consciência** através de imagens sagradas.



Benefícios da prática

Thangka: Arte Sagrada como Caminho para o Despertar

Este retiro oferece a rara oportunidade de aprender diretamente com as raízes culturais e espirituais desta arte sagrada.

Concentração
profunda e
clareza mental

Ancoragem
emocional e
regulação do
sistema
nervoso

Conexão
espiritual e
compreensão
simbólica

Fortalecimento
da intuição e da
sensibilidade

Um sentimento
de devoção,
paciência e
harmonia
interior.

Disciplina
criativa e
presença
incorporada

Arte, Meditação e Espaços Sagrados como Transformação Interior

O despertar espiritual não é algo a ser alcançado, mas sim algo a ser lembrado.

Através da união da arte sacra, da meditação diária e da imersão em ambientes espirituais poderosos, o sistema nervoso se suaviza, a mente se aquieta e camadas mais profundas de consciência se tornam acessíveis.

Pintar um Thangka torna-se um espelho do mundo interior. Cada pincelada revela padrões de atenção, resistência, fluidez, entrega e confiança.

Combinada com práticas de meditação e o campo energético de templos sagrados, a experiência naturalmente favorece:

Liberação emocional e clareza interior

Expansão da consciência e da sensibilidade

Reconectar-se com a intuição e o propósito.

Cura de bloqueios criativos

Uma sensação mais profunda de presença e significado.

Atividades além do Thangka

Uma Imersão Holística Criativa e Espiritual

Além do curso de Thangka, os participantes vivenciarão práticas complementares criadas para promover a integração, a consciência corporal e a alegria:

ESSAS EXPERIÊNCIAS NUTREM O SISTEMA NERVOSO, A CRIATIVIDADE, A CONSCIÊNCIA SENSORIAL E A CONEXÃO CULTURAL.



práticas de desbloqueio criativo



Pintura em aquarela em locais sagrados



Meditação guiada diária



Fabricação de incenso (extra - opcional)



Oficina tradicional de Momo (extra - opcional)

Programa

Visão geral

A Arte do Despertar

As meditações são diárias e as demais atividades serão adaptadas de acordo com as condições locais e o fluxo do grupo.



2 de novembro

Chegada e integração do grupo

3 de novembro

Curso de Thangka - Dia 1

4 de novembro

Curso de Thangka - Dia 2

5 de novembro

Curso de Thangka - Dia 3

6 de novembro

Excursão a Bhaktapur
Pintura ao ar livre

7 de novembro

Curso de Thangka - Dia 4

8 de novembro

Curso de Thangka - Dia 5

9 de novembro

Curso de Thangka - Dia 6

10 de novembro

Exploração da aldeia e integração do grupo

11 de novembro

Partida



JU VARELLA



@ J U V A R E L L A

Conheça seus facilitadores

Ju Varella é formada em Publicidade pela ESPM e estudou Belas Artes na University of the Arts London (UAL). Iniciou sua carreira em Barcelona como designer gráfica na OYSHO (Inditex – Zara).

Após se curar da ansiedade e da depressão por meio da pintura e da meditação, ela desenvolveu o método Watercolor & Creative Unblocking – uma abordagem artística que transforma emoções em expressão visual autêntica.

Ao longo dos últimos seis anos, Ju orientou mais de 3.000 alunos e mais de 30 empresas diferentes em seus workshops em São Paulo, Barcelona e, agora, Paris.

Ela também atua como embaixadora das prestigiadas marcas de arte Canson, Princeton e Daler-Rowney.

Conheça seus facilitadores

CIZA SATIA

Conheça Ciza, uma pessoa de espírito livre com uma profundidade inspiradora. Sua trajetória através de culturas e conexões significativas ao redor do mundo a transformou em uma fonte de sabedoria espiritual vivida.

Ela oferece uma perspectiva única sobre a vida, a humanidade e o cosmos, convidando-nos a olhar além das aparências e a nos conectar com o que está por baixo da superfície.

Por meio de sua presença e reflexões, ela revela a beleza dentro da complexidade e os fios invisíveis que nos conectam a todos.



@ C I Z A S A T I A

Os Professores e Mestres Artistas



Um pintor de thangka só é considerado um mestre após cinco anos de prática constante. O artista mestre mais jovem da Escola Sunapati Thangka pratica essa arte há mais de dez anos e trabalhamos com alguns dos melhores pintores de thangka do mundo, que possuem mais de 40 anos de experiência.

A Escola

A Escola de Pintura Thangka Sunapati foi fundada em 1998 e está localizada na antiga vila templária de Changu Narayan, perto de Bhaktapur, no Nepal. Nossa vila possui importância artística, religiosa e histórica desde o século III d.C. e é considerada Patrimônio Mundial da UNESCO.

A missão da nossa escola é proporcionar um ambiente acolhedor e criativo onde os alunos possam aprender a pintura tradicional de thangka, ao mesmo tempo que ajudam artistas e artesãos locais a sustentar suas famílias e a preservar nossa herança cultural e espiritual. Artistas com 30 a 50 anos de experiência.

Muitas de nossas famílias são agricultoras de áreas remotas do Nepal com renda limitada. Em 2015, nossa escola e oficinas foram destruídas, e muitas casas em nossa comunidade foram gravemente danificadas. Graças àqueles que encomendaram obras de arte através do nosso site durante aquele período difícil, conseguimos reconstruir a escola, apoiar famílias necessitadas e contribuir para a restauração de nossa aldeia.

Uma parte generosa dos lucros deste site continua a apoiar nossos alunos, fortalecer nossa comunidade e patrocinar projetos de voluntariado em Changu Narayan.



A R T I S T A D E T H A N G K A F E I T A
À M Ã O | F U N D A D O R A D E U M A
E S C O L A D E P I N T U R A D E
T H A N G K A

Acomodação

Quartos compartilhados no The Nest

Um espaço para descanso, conexão e integração profunda.

O Ninho é um santuário tranquilo rodeado pela natureza, criado para proporcionar descanso, presença e equilíbrio emocional durante todo o retiro.

Os participantes ficam em quartos duplos compartilhados e confortáveis, o que promove um senso de conexão, segurança e comunidade. Compartilhar o espaço naturalmente incentiva a criação de laços, a confiança e belos momentos de integração.



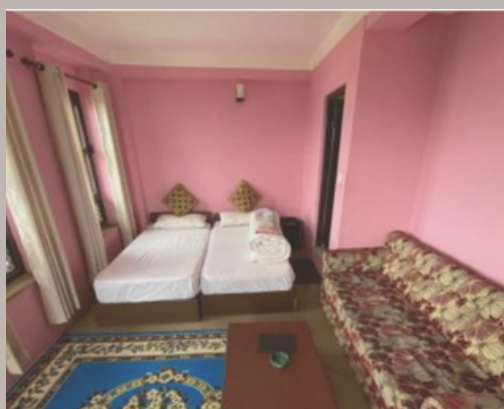
Ambiente natural
tranquilo



Quartos duplos compartilhados,
aconchegantes (e muito simples).



Ambiente seguro e
respeitoso



Espaços para descanso
e reflexão.

Investimento

Retiro A Arte do Despertar: inclui



Curso de pintura Thangka
com duração de 6 dias

com todos os materiais incluídos

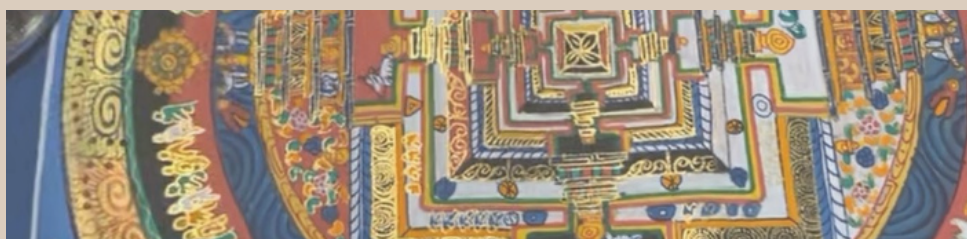


9 noites de
hospedagem

em quarto duplo compartilhado



Bilhete de entrada
para Bhaktapur +
visita guiada



Custos
organizacionais



Traslado de Katmandu
para o local do retiro.



Práticas diárias de
meditação



Aula de aquarela &
desbloqueio criativo nos
templos



Visita guiada pela Vila de Changu Narayan



Visita em Boudhanath Stupa & Monkey Temple em Kathmandu



Traduções simultâneas em português, inglês e espanhol



Suporte e guias personalizados durante o retiro



Materiais de estudo, materiais de arte e livro do curso



Transfer de Katmandu para o retiro e do retiro para Katmandu

Inscrição
Antecipada
até 30 de Abril

Quarto
compartilhado
€1,222.50

Quarto privativo
€1,408.50

Inscrição
Normal
após 30 de Abril

Quarto
compartilhado
€2,001.00

Quarto privativo
€2,187.00

Taxa de reserva

300€ não reembolsáveis

O restante do
pagamento pode ser
realizado em até 12x

Investimento

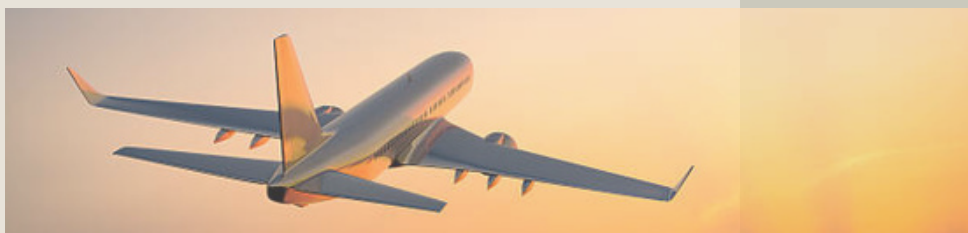
Retiro A Arte do Despertar

NÃO INCLUÍDO



refeições

As refeições no hotel variam entre (aproximadamente €8,50 e €9,00 por pessoa/dia), incluindo café da manhã, almoço, jantar e bebidas simples.



voo internacional

O preço depende da origem.



Visa

Por 15 dias – aproximadamente US\$ 30 – € 27,90



Transporte local adicional e doações pessoais



Esta jornada é um
convite para
reencontrar quem
você realmente é.

Uma pausa sagrada. Um novo começo.
Uma porta de entrada para um novo capítulo da vida.



Se você sentiu o chamado, confie nele.

Envie-nos um e-mail

info@juvarella.com
Pergunte o que quiser,
fique à vontade para
compartilhar suas
dúvidas.

Agendar chamada

Vamos conversar sobre
isso! Estamos aqui para
responder às suas
perguntas!
+31 6 4326 0420

Ao vivo em grupo

Reunião ao vivo em grupo
para apresentar o retiro (a
ser informado)