

Caros Colegas ! BEM-VINDOS !

O Retiro **EXPANDIR** organizado pelo **CENFIPE** esgotou praticamente no segundo dia em que abrimos as inscrições. A ideia deste formato passa por criar um momento de abrandamento, de conexão com a natureza, de expansão da consciência e de imersão ao bem-estar.

Como compreendem, temos uma longa lista de espera de pessoas que querem participar, pelo que, agradecemos confirmação de presença até ao dia **14 de Março**. A não confirmação até esta data limite **será motivo de exclusão imediata.**

Relembramos que o **CHECK-IN** acontece entre as **18.00** e **19.30** no largo junto à Câmara Municipal de Paredes de Coura.

Aspetos importantes a ter em consideração na confirmação de presença:

1. Material adequado

- Roupa desportiva/confortável
- Calçado de caminhada
- Agasalho
- 1 mantinha (se possível)
- 1 tapete de ginástica/yoga (se possível)

2. Alojamento

- Será em Camaratas com alvéolos de 4 beliches (não é necessário trazer cobertores ou toalhas)
- Balneário partilhado
- Ala Masculina e Ala Feminina

3. Alimentação

- Na resposta a este mail indicar claramente se come **comida vegetariana** ou **comida dita normal**

4. Imprescindível apresentar certificado (farmácia) de teste COVID realizado nas últimas 24 horas

5. PAGAMENTO – deve ser efetuado no momento do CHECK-IN

Permitam-se ser guiados, abrandar, expandir a consciência, cultivar a presença e o foco num FIM DE SEMANA mágico.

EXPANDIR !

Até ao dia 25 de Março, em Paredes de Coura,

O DIRETOR DO CENFIPE

José Carlos Fernandes