

Curso de acroyoga reúne alunos de todo o Brasil. No centro da foto (com violão) a linda Melinda Moraes que encheu a nossa estadia de poesia e música

YOGA
RESORT
PARAÍSO
DOS
PÂNDAVAS

Paz, amor e felicidade!

Tudo começa bem cedo no Yoga Resort Paraíso dos Pândavas. O dia nem bem raiou e os hóspedes do resort já estão a postos, sob o cantar dos pássaros, para a rotina que se inicia antes das seis da manhã. A meditação é o primeiro passo para essa deliciosa experiência

✎ POR MÁRCIA SANTOS

FOTOS: MÁRCIA SANTOS, RHANNON DAUSTER E THAIS JOY

O retiro de acroyoga, para o qual fui convidada no ano passado, faz parte de uma vasta programação de retiros temáticos que o espaço oferece (com palestras, debates, meditação e aulas práticas), focados principalmente nos estressados das grandes cidades. Claro que existem outros perfis de visitantes, por exemplo, aqueles que já possuem estilo de vida mais saudável, mas que enxergam no lugar uma forma de reforçar os preceitos que já adotaram no dia a dia. O fato é que, independentemente do motivo, a combinação entre paz espiritual, sossego, desapego material e visual deslumbrante parece ser a receita perfeita para fazer muita gente, de tudo quanto é lugar do Brasil, se debandar até Alto Paraíso, Goiás, onde o resort fora construído. Idealizado por Giridhari Das (Gustavo Dauster) os retiros podem reunir até 24 pessoas, dependendo do foco e do período em questão. A ideia é que todos os participantes consigam assimi-

PARA CADA ESTILO, UM RETIRO

> Com vista para o deslumbrante Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros, o Yoga Resort Paraíso dos Pândavas tem vasta programação de retiros temáticos. Para saber os valores acesse o site. Lembrando que o Paraíso oferece massagens terapêuticas, palestras sobre autorrealização, terapias alternativas e passeios turísticos com as atrações da Chapada dos Veadeiros. Veja a seguir a relação e valores dos cursos deste ano:

- > Retiro de Acroyoga: 30 de janeiro a 1 de fevereiro
- > Retiro de Carnaval: 13 a 18 de fevereiro
- > Retiro de Prosperidade e Superação: 19 a 22 de fevereiro
- > Retiro de Yoga na Semana Santa: 2 a 5 de abril
- > Retiro de Yoga com Curso de Autocura EFT: 18 a 21 de abril
- > Retiro de Dança e Yoga: 30 de abril a 3 de maio
- > Retiro de Yoga no Feriado de Corpus Christi: 4 a 7 de junho 2015



▲ Giri, a esposa Rhiannon e o filho no Paraíso dos Pândavas

lar, interagir e aprimorar ao máximo as técnicas ensinadas em cada um dos projetos para depois impactá-las no cotidiano. A própria história de **Giri** já é um estímulo para quem pretende topar o desafio de viver bem e da maneira mais simples possível. Filho de diplomatas, Giri, que sempre trabalhou como executivo de multinacionais, apostou em aprofundar seu modo de viver há dezessete anos, quando iniciou o projeto. Embora, o desejo dele estivesse latente há muito mais tempo, isto é, desde que começou a estudar a religião Yoga, há exatos 21 anos. Politizado, espiritualizado e viajado (já *conheceu e morou em alguns países da Ásia, Reino Unido, América Latina, Estados Unidos*), o economista refletiu bastante até colocar em pauta os ensinamentos da religião. Adequar a vida que sonhava à vida prática que estava por vir como empresário, ao lado da esposa e sócia, a galesa **Rhiannon** e o filho pequeno, fez parte de uma jornada cheia de descobertas e aprendizagem. Tudo isso numa região geográfica privilegiadíssima. “*Sei que viajar expande a mente, mas foi somente quando conheci um extenso pedaço de terra com brilho de cristais no coração do Brasil é que as experiências reunidas em todas as minhas viagens anteriores se complementaram. Atualmente, vivo num dos locais mais belos do planeta: a Chapada dos Veadeiros, em Alto Pa-*

raíso, em Goiás e posso compartilhar tudo isso com os meus hóspedes”, reforça **Giri**. O Resort é uma verdadeira reserva ambiental privada. Fincado numa área de 400 hectares de cerrado preservado, em meio a uma beleza sem fim, o empreendimento oferece desde chalés individuais até os coletivos (que comportam até cinco camas), além de cardápio vegetariano supervisionado por um chef de cozinha e uma equipe supercompetente. À primeira vista, as suítes coletivas (*diga-se sem televisão*) podem soar estranhas para aqueles que estão acostumados à privacidade dos hotéis, mas sair da zona de conforto, atesto, pode fazer parte de uma experiência sem igual. Não me pergunte como isso acontece mas, de forma quase mágica, acabamos hospedados com pessoas que temos afinidade e que posteriormente tornam-se nossos amigos. Durante as aulas, entretanto, a interação ocorre naturalmente com todos os membros do grupo e uma ligação muito forte vai se formando durante a estadia. É claro que o verde das matas, os mirantes e as cachoeiras desenhadas na vastidão da propriedade de **Giri** (que também é escritor), fazem todo o diferencial durante os passeios que acontecem alternadamente. O cerrado **goiano**, vale lembrar, é considerado Patrimônio da Humanidade pela **Organização das Nações Unidas (ONU)**.



▲ Giri é uma verdadeira referência para quem deseja mudar de vida de forma consciente



▲ Thais dedica sua vida ao acroyoga com formação no exterior, principalmente
▼ Nas aulas de acroyoga você tem de testar a confiança nos outros e a autoconfiança



FOTOS: MÁRCIA SANTOS, RHIANNON DAUSTER E THAIS JOY



▲ A paisagem que se tem de dentro do Paraíso dos Pândavas é deslumbrante

QUANDO VOCÊ QUER, você consegue

Criado para aqueles que já praticam o **Acroyoga** ou para aqueles que nunca se arriscariam a manobras tão impen-sáveis, pode-se dizer que a prática mistura técnicas que incluem posturas acrobáticas (voos), equilíbrio, uma dose extra de confiança e boa disposição física. “Acroyoga integra o corpo, libera os medos e estabelece uma conexão com o outro. É a yoga das relações e um espaço para aprender a confiar”, diz **Thais Joy**, 37 anos, professora do curso ministrado no **Paraíso dos Pândavas** (www.acroyoga.org/app-teacher-directory/thais-joi-pontes). Thais tem dez anos de carreira (inicialmente como professora de yoga e há três anos como professora de acroyoga) e se vale de seus muitos cursos de aperfeiçoamento no exterior para ensinar a atividade que ainda é relativamente recente no mercado brasileiro. “Sou uma professora inspirada nas raízes tropicais do **Brasil** e há anos desenvolvo trabalhos de expressão corporal e design com yoga, dança, vivências para grupos, personal, workshops, retiros e apresentações. Me formei em nível um no **México**; e 2, na **Grécia**, na empresa **Acroyoga.org**. Quando retornei das formações, há três anos, criei o projeto **AcroJoy** que foca no resgate da alegria, na conquista da auto confiança e no estabe-

lecer a confiança no próximo”, diz a profissional. Já **Melinda Moraes**, arquiteta, cantora, 26 anos (uma das alunas presentes no curso que realizei no resort), explicou que o Acroyoga transformou-se em seu estilo de vida. Mel que é paraguaia e morou na **China** e no **Nepal** estava encantada com o nível de qualidade das aulas, uma vez que ela é praticante da técnica há mais de três anos e agora, tornou-se também professora da modalidade. “A prática permite um momento de conexão com as pessoas que compartilham o voo. É o ato de dar e de se entregar sem medo, É o vencer limites. Um momento de completa presença e alegria para quem participa e para quem assiste”, reflete Mel, como é chamada. **Talhira Almeida**, 27 anos, praticante do Acroyoga há um ano, me revelou durante as aulas que sua autoestima e sua autoconfiança aumentaram significativamente depois da rotina semanal que ela realiza em **Brasília**, na escola da professora Thais. Todas as quintas-feiras, das 20h30 as 22h30, Thalira se dedica integralmente à atividade. “Muitas vezes, sou a base para outras pessoas voarem e testarem seus limites; outras, sou eu que me entrego para fazer as diversas posturas que a atividade permite: Pássaro, Trono, Star, Baleia... Tenho aprendido muito com tudo isso e, de quebra, ganhei melhor



▲ Cachoeiras dentro da imensa propriedade ajudam a formar uma paisagem de paz e harmonia



▲ Eu, contemplando a beleza que ajuda a formar a Chapada dos Veadeiros



▲ Voar é um desafio para os iniciantes e uma facilidade para aqueles que já têm experiência

▼ Equilíbrio, concentração e treino sistemático ajudam a compor uma coreografia ensaiada na acroyoga



FOTOS: MÁRCIA SANTOS, RHANNON DAUSTER E THAIS JOY

alto paraíso, goiás



▲ Você acaba fazendo amizade naturalmente com as outras pessoas do grupo. A troca de experiência é incrível!



▲ Aqui, o chalé aconchegante onde fiquei hospedada com mais quatro meninas



▲ Chalé individual: ideal para casais



▲ O caderno da Melinda que ela leva para todos os lugares do mundo quando viaja. Música, poesia e pensamentos...

PERFIL

> Giridhari Das (Gustavo Dauster) é bhakti-yogi desde 1996 e autor de vários livros a respeito. É presidente do Yoga Resort Paraíso dos Pândavas

NOTA DE RODAPÉ

> Márcia Santos, editora executiva, viajou a convite de Giridhari Das proprietário do Yoga Resort Paraíso dos Pândavas. A jornalista voou companhia Gol e participou do Retiro de Acroyoga, coordenado pela professora Thais Joy

condicionamento físico”, avalia. Sobre as aulas no **Paraíso dos Pândavas**, a professora Thais acrescenta que: “Os cursos são para aqueles que já conhecem ou desejam conhecer a atividade, voar e se encantar com a prática. Muitos nunca provaram um voo, mas depois das aulas voltam para suas cidades compartilhando com os amigos e familiares a experiência positiva que tiveram”. O mais recente retiro que aconteceu no resort, dia 30 de janeiro, estava lotado e a programação inclui mais dois neste ano. No mês de **abril**, Thais vai coordenar outro retiro em **Brasília** (cidade onde mora e oferece aulas regulares). Trata-se da primeira **Imersão Terapêutica de Acroyoga** no Brasil. “Muitas pessoas não sabem que a prática é voltada também para a cura do corpo e cura de traumas de relacionamento. Tem sido apontada no exterior como a melhor terapia para casais, pois os colocam em um espaço de compaixão e amor”, reforça. E não apenas neste retiro, mas em todos os outros dificilmente se retorna para casa sendo a mesma pessoa. E sabe aquelas dúvidas clássicas, como “Vale a pena trabalhar tanto?”, “Se quero fazer isso agora, como posso esperar até a aposentadoria para desfrutar das delicias

VALORES DAS DIÁRIAS FORA DOS RETIROS TEMÁTICOS	PENSÃO COMPLETA	VALOR SEMANAL
Camping	R\$ 107	R\$ 647
Devi Suíte ou Suíte Dupla Básica (por pessoa)	R\$ 125	R\$ 827
Shanti Suíte Dupla (por quarto, 2 pessoas)	R\$ 269	R\$ 1.664
Shanti Suíte Loft (com 2 pessoas)	R\$ 278	R\$ 1.718
Shanti Suíte Loft (com 5 adultos)	R\$ 404	R\$ 2.466
Suíte Individual	R\$ 224	R\$ 1.385

da vida?”, “Como ter a liberdade que tanto desejo se parar de trabalhar e não ter o mesmo dinheiro?”... Todas elas parecem ganhar respostas surpreendentes, onde a paz, o amor e a felicidade são as únicas coisas que importam. **PARA SABER MAIS:** WWW.PANDAVAS.ORG.BR — WWW.GIRIDHARI.COM.BR

FOTOS: MÁRCIA SANTOS, RHANNON DAUSTER E THAIS JOY