

# Retiro REGENERAR

Um encontro de reconexão e cura



Estela Gomes  
Janete Costa  
Silvia Robattom

# convite

Para todas as mulheres que dançam  
com Estela Gomes as histórias do livro  
Mulheres que Correm com os Lobos  
de Clarissa Pinkola Estés.

Um chamado para celebrarmos juntas  
o belo percurso que temos feito ao  
longo destes anos: um retorno às  
raízes instintivas, à escuta profunda  
da alma e à força cíclica que habita  
em cada mulher.



# La Loba

Inspirado no arquétipo de La Loba, aquela que recolhe ossos e canta a vida de volta, o retiro propõe três dias de regeneração ao final do ano de 2026 através de práticas integrativas em meio à Mata Atlântica de São Francisco Xavier, onde a natureza sustenta e nutre os processos cíclicos de vida-morte-vida.





# bênção

O retiro não é um evento,  
intervalo na rotina ou  
passatempo.

É bálsamo, bênção que  
nos atravessa, rendição,  
nutrição e florescimento  
interno.

# práticas integrativas

uma parceria de Estela Gomes com  
Janete Costa e Silvia Robattom



## **Dança Circular com Estela**

Movimento integrativo de recolhimento e expansão que nutre o corpo e a alma com intenções significativas, repletas de harmonia e beleza.

## **Arte-Poesia com Janete**

Espaço de exercício da criatividade e expressão em palavras, imagens e significados que expressam a alma.

## **Yoga restaurativa e Sound Healing com Silvia**

Prática de relaxamento e regeneração com apoio de posturas e sons terapêuticos que trazem descanso, equilíbrio e reconexão interior.



# bálsamo

O retiro inaugura por dentro e continua ecoando nos gestos, nas escolhas e na forma de estar no mundo. Suas bênçãos permanecem, silenciosas e vivas, acompanhando-nos para sempre...



**Local:** Pousada Gaia  
em São Francisco Xavier

**Datas:** 27 a 29/novembro/2026

**Horários:** sexta a partir das 17h até  
domingo 14h

**Endereço:** Iniciativa Gaia – São Francisco  
Xavier/SP – Rua XV de Novembro, 255

**Organização:**

Estela Gomes – whatsapp 11 98279-8787

Janete Costa – whatsapp 11 97647-8763

Silvia Robattom – whatsapp 11 98925-  
3933

