

# Nature & Wellbeing

---

RETIRO/RETREAT

Condições de Participação  
Terms & Conditions

## Contato/Contact

**Phone** +351 969 879 000  
**Website** [www.misty-islands.com](http://www.misty-islands.com)  
**Email** [info@mist.islands.com](mailto:info@mist.islands.com)  
**RRAT** 25/2025 RAA



# Sobre o Evento

## About The Event

O Retiro Nature & Wellbeing é uma experiência transformadora concebida para promover relaxamento, conexão com a natureza e bem-estar pessoal.

Durante seis dias, os participantes irão envolver-se em atividades que favorecem a desconexão do stress diário, a simplificação, a revitalização e o alinhamento com os seus ritmos naturais.

The Nature & Wellbeing Retreat is a transformative experience designed to promote relaxation, connection with nature, and personal well-being.

Over six days, participants will engage in activities that foster disconnection from daily stress, simplification, revitalization, and alignment with their personal rhythms.



## Destaques

## Highlights

Imersão na Natureza/ Nature Immersion

---

Workshops & Dinâmicas de Grupo / Workshops & Group Dynamics

---

Silêncio e Reflexão/ Silence and Reflection

---

Movimento e Consciência Corporal/ Movement and Body Awareness

---

Movimento e Consciência Corporal/ Movement and Body Awareness

# O que trazer / What to bring



Para garantir a melhor experiência, recomendamos trazer:

- ✓ Roupas confortáveis para atividades ao ar livre e casaco impermeável.
- ✓ Calçado adequado para caminhadas (máx. 8 km/dia)
- ✓ Garrafa de água reutilizável.
- ✓ Fato de banho e chinelos.
- ✓ Mochila pequena para levar água/ snacks

To ensure the best experience, we recommend bringing:

- ✓ Comfortable clothing for outdoor activities and a waterproof jacket.
- ✓ Suitable footwear for hikes (max. 8 km/day).
- ✓ Reusable water bottle.
- ✓ Swimsuit and flip-flops.
- ✓ Small backpack to carry water/snacks



## Dica

O clima nos Açores é conhecido pela sua imprevisibilidade e rápidas mudanças ao longo do dia. Podes experimentar sol, nevoeiro e chuva num curto espaço de tempo. Por isso, recomendamos trazer roupa adequada para todas as condições.

A adaptação ao ritmo da natureza faz parte da experiência!

## Tip

The climate in the Azores is known for its unpredictability and rapid changes throughout the day. You may experience sun, fog, and rain in a short period of time. Therefore, we recommend bringing appropriate clothing for all conditions.

Adapting to nature's rhythm is part of the experience!

# Programa/ Schedule



	Dia/ Day 1	Dia/ Day 2	Dia/ Day 3	Dia/ Day 4	Dia/ Day 5	Dia/ Day 6
8 am		Pequeno-almoço   Breakfast	Pequeno-almoço   Breakfast	Pequeno-almoço   Breakfast	Pequeno-almoço   Breakfast	Pequeno-almoço   Breakfast
9:30 am		Banho de Floresta   Forest Bathing	Meditação Guiada   Guided Meditation	Workshop Benefícios do Contato com a Natureza   Workshop Benefits of Nature Connection	Alongamento e vitalidade   Stretching and Vitality	Workshop Criativo   Creative Workshop
11:00 am			Journaling & Dinâmica de Grupo   Journaling & Group Activity		Workshop - Introdução ao Nature Based Wellbeing Plan	
1:00 pm		Piquenique   Picnic	Almoço   Lunch	Almoço   Lunch	Almoço   Lunch	Almoço   Lunch
3:00 pm	Chegada e Acolhimento, Sessão de Abertura   Arrival & Welcome Session)	Banho de Floresta   Forest Bathing	Reflexão Guiada   Guided Reflection	Atividades de Conexão com a Natureza   Nature Connection Activities	Tarde Livre para Passeio pela Ilha   Free Afternoon for Exploring the Island	
4:30 pm	Tempo Livre   Slots Spa   Free Time / Spa Slots	Tempo Livre   Slots Spa   Free Time / Spa Slots	Tempo Livre   Slots Spa   Free Time / Spa Slots	Tempo Livre   Slots Spa   Free Time / Spa Slots	Tempo Livre   Slots Spa   Free Time / Spa Slots	
7:30 pm	Jantar de Boas-Vindas   Welcome Dinner	Jantar   Dinner	Jantar   Dinner	Jantar   Dinner	Jantar   Dinner	
9:00 pm	Histórias ao Redor da Fogueira   Stories Around the Fire	-	Círculo das Estrelas Circle   Under the Stars	-	Círculo de Fecho   Closing Circle	

# Incluído/ Included



**Alojamento:** 5 noites em casas tradicionais na Aldeia da Cuada. | **Accommodation:** 5 nights in traditional houses at Aldeia da Cuada.

**Refeições:** Pequeno-almoço, almoço e jantar com ingredientes frescos e locais. | **Meals:** Breakfast, lunch, and dinner with fresh, local ingredients.

**Atividades:** Terapeutas e Guias certificadas. Todas as experiências do programa, incluindo imersões na natureza, workshops e dinâmicas de grupo. | **Activities:** Certified Therapists and Guides. All scheduled experiences, including nature immersions, workshops, and group dynamics.

**Seguro de Acidentes Pessoais:** Cobertura para todas as atividades do retiro. | **Personal Accident Insurance:** Coverage for all retreat activities.

## Não incluído/ Not included

**Transportes | Transport:** Voos nacionais ou internacionais para os Açores e para a Ilha das Flores. | National or international flights to the Azores and Flores Island.

Transfers fora dos horários estabelecidos pelo programa. | Transfers outside the scheduled times.

**Despesas Pessoais | Personal Expenses:** Compras pessoais e despesas adicionais na Aldeia da Cuada ou durante as atividades livres. | Personal purchases and additional expenses at Aldeia da Cuada or during free-time activities.

Consumo de bebidas alcoólicas ou refeições extra fora do programa. | Alcoholic beverages or extra meals outside the program.

**Atividades Opcionais Não Programadas | Optional Activities Not Included:** Excursões adicionais ou atividades fora do programa oficial do retiro. | Additional excursions or activities outside the official retreat program.

Serviços de spa que não estejam especificados como incluídos. | Spa services not specified as included.

**Seguro de Viagem | Travel Insurance:** Recomendamos que contrates um seguro de viagem, pois as condições atmosféricas na Ilha das Flores podem ser imprevisíveis, podendo afetar voos e ligações de transporte. | We highly recommend purchasing travel insurance, as weather conditions on Flores Island can be unpredictable, potentially affecting flights and transport connections.

# Inscrição, Pagamento e Cancelamento | Registration, Payment & Cancellation



✓ **Inscrição | Registration:** A tua participação será confirmada após o preenchimento do formulário de inscrição e pagamento do valor do evento. | Your participation will be confirmed after completing the registration form and and payment of the event fee.

✓ **Pagamento | Payment:** O pagamento pode ser efetuado através do site [www.misty-islands.com](http://www.misty-islands.com) ou por transferência bancária para o IBAN PT50 0023 0000 4556 7634 9059 4 (ActivoBank). O pagamento faseado poderá ser aceite e será analisado caso a caso. | Payment can be made through the website [www.misty-islands.com](http://www.misty-islands.com) or via bank transfer to IBAN PT50 0023 0000 4556 7634 9059 4 (ActivoBank). Installment payments may be accepted and will be evaluated on a case-by-case basis.

## ✓ **Política de Cancelamento: | Cancellation Policy:**

- Cancelamentos até 90 dias antes do retiro: Reembolso total do valor pago. | Cancellations up to 90 days before the retreat: Full refund of the amount paid.
- Cancelamentos até 60 dias antes do retiro: Reembolso de 50% do valor pago. | Cancellations up to 60 days before the retreat: 50% refund of the amount paid.
- Cancelamentos a menos de 60 dias do retiro: Não há lugar a reembolso. | Cancellations less than 60 days before the retreat: No refund available.
- Podes transferir a tua inscrição para outra pessoa ou utilizar um crédito para uma nova data do retiro, sujeito à disponibilidade. | You may transfer your registration to another person or use a credit for a future retreat date, subject to availability.

## ✓ **Condições Especiais | Special Conditions:**

- Residentes nos Açores – 10% de desconto. | Azores Residents – 10% discount.
- Residentes na Ilha das Flores – Condições exclusivas. Fala connosco! | Flores Island Residents – Exclusive conditions. Get in touch!

## ✓ **Vagas e Disponibilidade | Slots & Availability:**

- O evento realiza-se com um mínimo de 6 participantes e um máximo de 15. No caso de não se realizar por este motivo, devolvemos o valor da inscrição ou poderá ficar crédito para uma nova data. | The event takes place with a minimum of 6 participants and max 15. If it does not take place for this reason, we will refund the registration fee or offer a credit for a future date.

# **Proteção de Dados e Uso da Informação dos Participantes |**

## **Data Protection & Use of Participant Information**



Os dados pessoais recolhidos na inscrição (nome, contactos, etc.) serão utilizados exclusivamente para a organização do retiro, incluindo logística, comunicação e segurança. Não partilhamos estas informações com terceiros.

The personal data collected during registration (name, contact details, etc.) will be used exclusively for retreat organization purposes, including logistics, communication, and safety. We do not share this information with third parties.

## **Captação de Imagem e Vídeo |**

### **Image & Video Capture**

Durante o retiro, poderão ser realizadas fotografias e vídeos para documentar a experiência e para utilização em materiais promocionais futuros (website, redes sociais e conteúdos de divulgação). Ao participar no retiro, autorizas o uso da tua imagem para estes fins. Caso não queiras ser filmado ou fotografado, informa a organização antecipadamente.

Photos and videos may be taken during the retreat to document the experience and for future promotional materials (website, social media, and marketing content). By participating in the retreat, you authorize the use of your image for these purposes. If you do not wish to be recorded or photographed, please inform the organization in advance.

MISTY  
ISLANDS  
we are nature

