

# Férias com PROPÓSITO

Retiros espirituais e viagens com foco na transformação pessoal são tendência em alta no mercado do turismo e do bem-estar.

Escolha o seu e faça as malas POR MÁRCIA DI DOMENICO

**P**raticar ioga, parar de fumar, aprofundar-se na meditação e em exercícios de autoconhecimento, diminuir o estresse, fazer um detox digital ou alimentar. Todos são motivos suficientes para uma pausa na rotina atribulada. A saída? Partir para um retiro, tipo de turismo que tem crescido bastante e que vai muito além de objetivos espirituais. O Global Wellness Institute (GWI), organização sem fins lucrativos de análise e fomento à indústria do bem-estar, já detectou como tendência as viagens que convidam a um mergulho interior, mais do que simplesmente curtir paisagens lindas e tomar banho de mar. É o chamado turismo *wellness*, em que a busca por propósito e algum tipo de transformação pessoal guia a escolha do destino.

“É sempre uma oportunidade de combinar bem-estar e autoconhecimento em um ambiente que facilita a introspecção sem a pressa do cotidiano nem a interrupção pelas obrigações de trabalho, casa e família”, diz a psicóloga e instrutora de ioga Lilly Hastings, que desde 2010 organiza retiros focados em crescimento espiritual em vários lugares do Brasil. O próximo será no feriado da Páscoa de 2019.

De acordo com dados atuais do GWI, o turismo *wellness* representa hoje um mercado de US\$ 639 bilhões e está entre os segmentos que mais crescem no setor - 6,5% entre 2015 e 2017, atrás apenas do de spas e mais que duas vezes o índice de avanço do turismo convencional. A previsão é de expansão ainda maior para os próximos anos. China e Índia são os destinos mais buscados no exterior; no Brasil, trechos do litoral do Nordeste e lugares cravados nas montanhas do Sudeste

atraem pela natureza exuberante e a boa estrutura de hotéis e pousadas.

A maioria dos retiros tem regras, cronograma de atividades que começa cedo e pouco tempo livre para fazer o que se bem entende. Para Giridhari Das, proprietário do Paraíso dos Pândavas, resort de ioga em Alto Paraíso, na Chapada dos Veadeiros (GO), que realiza retiros o ano inteiro, é isso mesmo que as pessoas procuram. “Muita gente quer adotar um estilo de vida mais saudável, mas esbarra no grupo de amigos que quer continuar saindo para beber toda noite. Quando você se isola e encontra outras pessoas com o mesmo propósito, não há sacrifício e as mudanças começam a acontecer”, diz. Nesses roteiros, aliás, a alimentação, sempre saudável, pode seguir filosofias diversas, mas é pensada como parte do processo de purificação.

Adepta da ioga há mais de uma década, a atriz Adriana Londoño, 47 anos, conta que sua relação com a prática se transformou depois que começou a participar de retiros temáticos de ashtanga na praia de Santo André, na Bahia (*leia quadro ao lado*). “Em São Paulo, fazia aulas duas ou três vezes por semana porque acreditava que era o limite do meu corpo. Nos retiros, que chegam a durar um mês, descobri que sou capaz de praticar todo dia e trouxe isso para a minha rotina na cidade”, conta. Ela também já fez imersões de dez dias de silêncio completo e 11 horas diárias de prática meditativa. “Não tem como dar esse mergulho tão intenso no dia a dia urbano, com tantas distrações. A gente volta esgotada, mas cheia de aprendizado, que aos poucos vai sendo assimilado e precisa ser logo incluído na rotina para não se perder”, conta. Que tal fechar o ano renovando a energia - e os hábitos?



# MEDITAÇÃO NO INTERIOR

A segunda edição do retiro de mindfulness organizado pelo estúdio Moved by Mindfulness acontece em maio de 2019, no Hotel Ponto de Luz, na Serra da Mantiqueira. Voltado para iniciantes e experientes nas técnicas de atenção plena, o programa inclui meditações guiadas e caminhadas na natureza – tudo isso em silêncio.

*[movedbymindfulness.com](http://movedbymindfulness.com)*