


**SOMMA** EPIC  
RETREATS  
**RETIRO AWAKENING**

**TULUM | MÉXICO**  
**01 A 06 DE ABRIL**

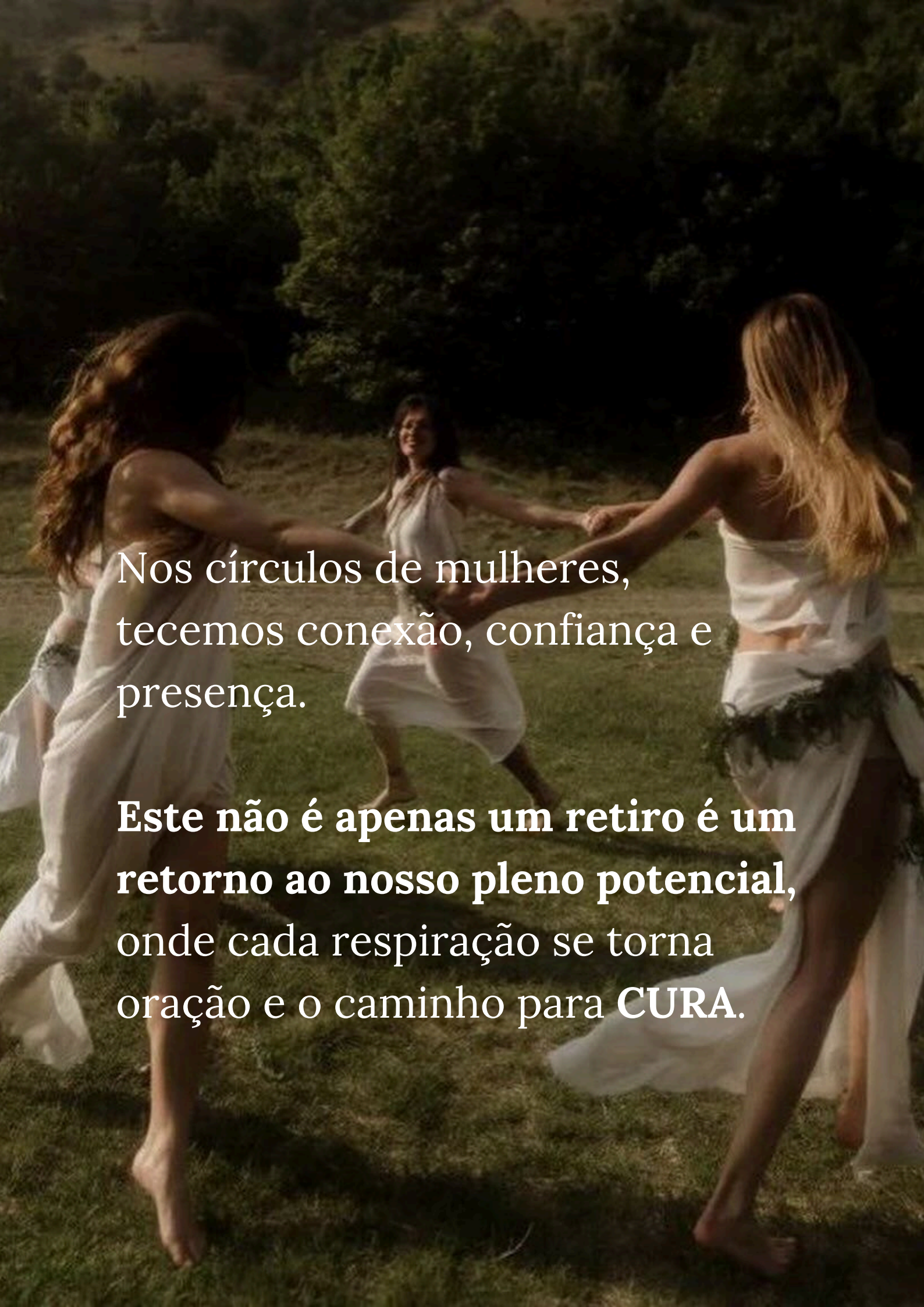
**com Aline Fernandes e Lea Perfetti**



**NO CORAÇÃO DA  
NATUREZA, NOS REUNIMOS  
PARA RELEMBRAR QUEM  
SOMOS DE VERDADE.**


Através do **yoga**, da **meditação** e dos **rituais ancestrais**, suavizamos em nossa essência. Pela arte e expressão criativa, **despertamos nossa voz interior.**



A photograph of three women in white dresses dancing in a circle in a grassy field. The women are barefoot and holding hands, moving in a circular pattern. The background is a dense line of green trees. The lighting is soft, suggesting late afternoon or early morning.

Nos círculos de mulheres,  
tecemos conexão, confiança e  
presença.

**Este não é apenas um retiro é um  
retorno ao nosso pleno potencial,  
onde cada respiração se torna  
oração e o caminho para CÚRA.**



**VENHA FAZER UM RESET**  
**VENHA CRIAR**  
**VENHA SE TRANSFORMAR**

## **PROPÓSITO**

Este retiro oferece às mulheres a oportunidade de se **reconectar** com sua verdadeira essência por meio do **yoga**, da **meditação**, da **natureza** e da **arte** sustentadas pelo poder de **cura** da **vida natural** e pela força da comunidade.



## LOCAL: ALAYA HOTEL, TULUM - MÉXICO

O Alaya Hotel é um boutique hotel eco-friendly de 4 estrelas, localizado no extremo sul da praia de Tulum.



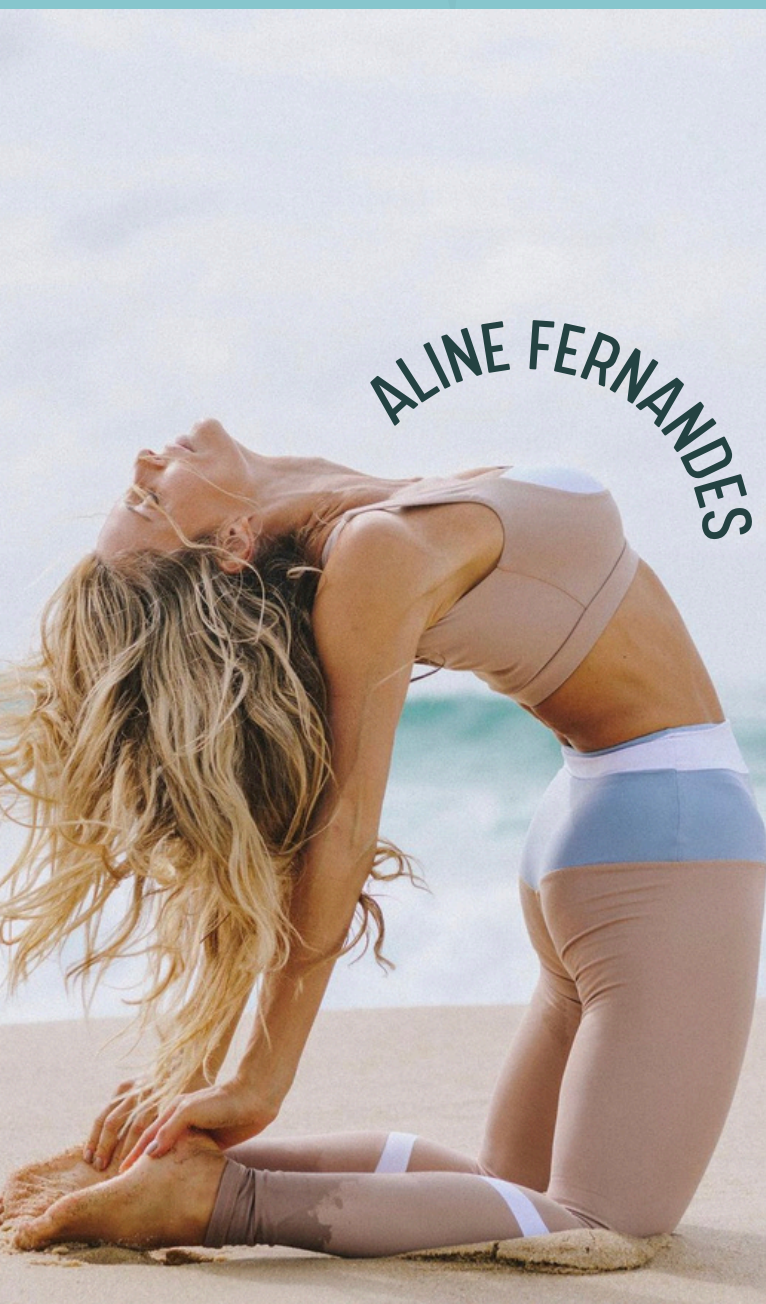
Com espaços sociais intimistas, quartos rústicos e confortáveis e um lindo shala de yoga. O **Alaya** é o **refúgio perfeito** para quem busca uma **experiência** de **silêncio** e **renovação** no coração da praia de Tulum.  
*@alayatum*





# QUEM ESTARÁ GUIANDO O RETIRO?

Este retiro será conduzido por **Aline Fernandes e Lea Perfetti**, praticantes e professoras experientes de **Ashtanga Yoga** com mais de 23 anos de dedicação. Elas compartilham o poder transformador do **yoga pelo mundo**, vivendo profundamente alinhadas aos valores de uma vida consciente e em harmonia com a natureza.



## ALINE FERNANDES

Aline nasceu no sul do Brasil e viveu mais de 16 anos em Nova York, **onde estudou diariamente com Eddie Stern, no Ashtanga Yoga New York.** Foi no coração da metrópole, entre o ritmo acelerado da cidade e a busca por silêncio interior, que encontrou no Ashtanga Yoga sua verdadeira devoção. Essa entrega a levou até a Índia, onde mergulhou na linhagem viva de Sri K. Pattabhi Jois e Sharath Jois, que se **tornaram seus mestres.**



Sua trajetória como professora inclui a assistência a **Eddie Stern** em Nova York, aulas corporativas em empresas **como Nike e Tumblr**, além da condução de workshops e retiros no Brasil, Havaí, Uruguai e Espanha. Paralelamente, aprofundou-se em práticas de meditação, estudando Meditação Transcendental na David Lynch Foundation e Meditação Védica com Thom Knoles.

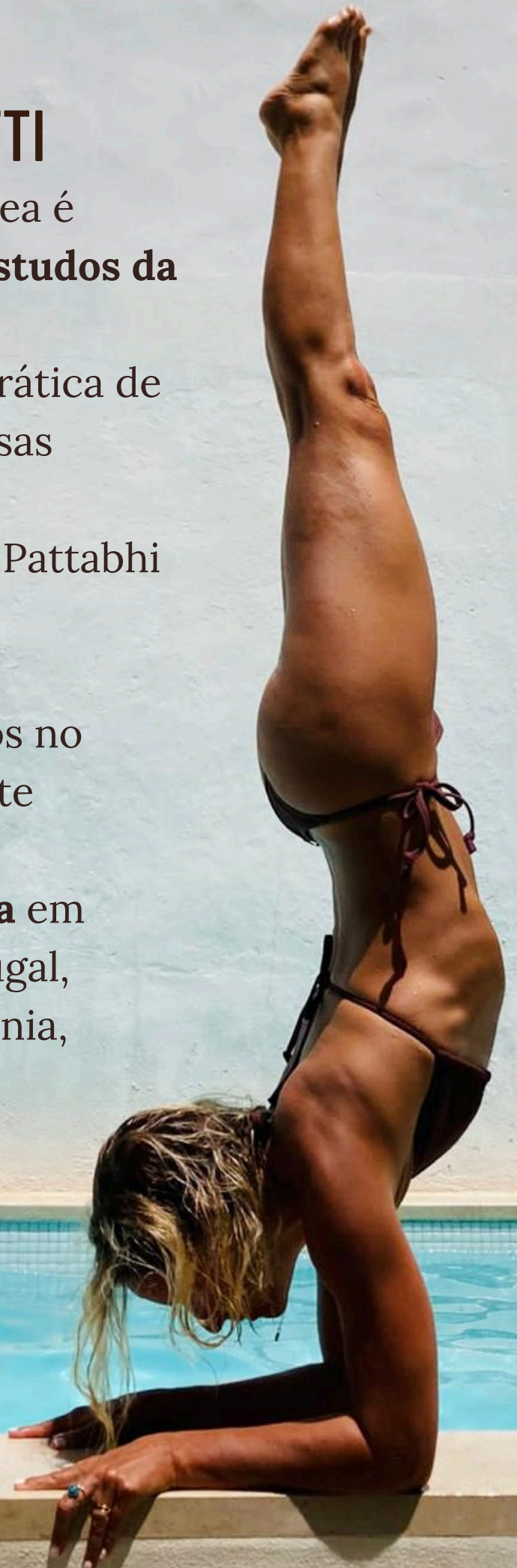
Além do ensino de yoga, **criou a marca Somma**, que une roupas esportivas ecológicas e retiros sustentáveis, reforçando seu compromisso com a consciência ambiental e social. Atualmente, de volta ao Brasil, dedica-se a ensinar yoga e meditação com simplicidade e acessibilidade, tendo como maior inspiração sua prática mais íntima: **respirar e se mover ao lado de seu filho, Noah.**

*@alinefernandesyogini | @be\_somma*

# LEA MARIE PERFETTI

Nascida em Nova York, Lea é formada em **Biologia e Estudos da Mulher pela Syracuse University**. Iniciou sua prática de yoga em 2001, com diversas viagens a Mysore, Índia, onde estudou com Sri K. Pattabhi Jois e Sharath Jois.

Lea Viveu mais de 20 anos no exterior, fala fluentemente português e espanhol, e ensinou **yoga e astrologia** em países como Brasil, Portugal, Noruega, Espanha, Romênia, Tailândia, Polônia, Bali e Marrocos.



Com mais de 3.000 consultas de astrologia realizadas ao redor do mundo, Lea é também mãe de três filhos e tem na espiritualidade e no **sagrado feminino** sua grande paixão.  
*@lea\_marie\_perfetti*





## CONVIDADA ESPECIAL: JIMENA LOPEZ

Curandeira e guia de bem-estar, **Jimena** é **terapeuta de yoga** certificada e **praticante de medicina tradicional mexicana**. Com raízes na Argentina e uma profunda conexão com as terras sagradas de Tulum, ela une sabedoria ancestral e **práticas modernas de cura em cerimônias, buscas de visão e programas de bem-estar.**

*@innsaei\_jlq*

# PROGRAMAÇÃO

## **Quarta, 1º de Abril – Chegada & Abertura**

- Chegada dos participantes e acomodação.
  - Ao pôr do sol: círculo do chá ao redor do fogo, boas-vindas e intenções.
- 

## **Quinta, 2 de Abril – Ciclos & a Lua**

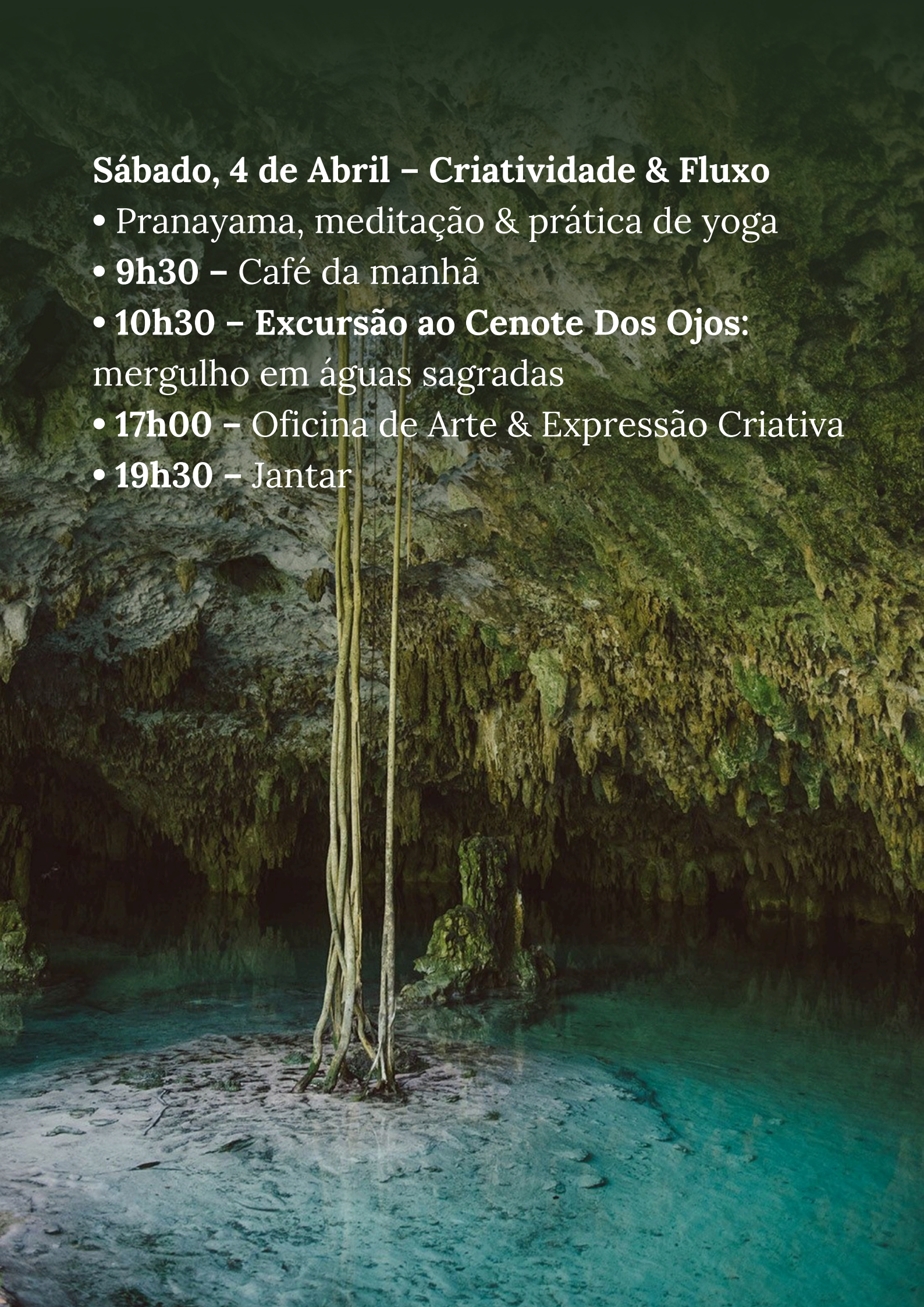
- **7h00** – Pranayama & meditação
  - **7h30** – Prática de Ashtanga Yoga (Mysore Style)
  - **9h30** – Café da manhã
  - Dia livre para descanso / conexão com a natureza
  - **Pôr do sol** – Círculo de mulheres na praia: reflexões sobre os ciclos femininos e do Sadhana
  - **19h00** – Evento especial à luz da Lua + jantar
- 

## **Sexta, 3 de Abril – O Fogo da Transformação**

- Pranayama, meditação & prática de yoga
- **9h30** – Café da manhã
- Tarde livre
- **17h00** – Cerimônia de Temazcal (ritual de purificação no sweat lodge tradicional)
- **19h30** – Jantar

## **Sábado, 4 de Abril – Criatividade & Fluxo**

- Pranayama, meditação & prática de yoga
- **9h30** – Café da manhã
- **10h30** – **Excursão ao Cenote Dos Ojos:**  
mergulho em águas sagradas
- **17h00** – Oficina de Arte & Expressão Criativa
- **19h30** – Jantar



## **Domingo, 5 de Abril – Jornada Interior**

- Pranayama, meditação & prática de yoga
- **9h30** – Café da manhã
- **10h30** – Excursão às Ruínas de Cobá: conexão cultural e ancestral com a sabedoria Maia
- **19h30** – Jantar

## **Segunda, 6 de Abril – Encerramento & Renascimento**

- Pranayama, meditação & prática final de yoga
- **9h30** – Círculo de Renascimento: integração, gratidão e fechamento
- **10h30** – Café da manhã
- Tempo livre até o check-out



# INVESTIMENTO

## Early Bird (até 1º de Outubro):

- Quarto Individual – Garden Villa (Cama King):

**R\$ 24,500**

- Quarto Compartilhado – Vista Parcial para o Mar:

**R\$ 21,000**

---

## Valor Regular (após 1º de Outubro):

- Quarto Individual – Garden Villa (Cama King):

**R\$ 25,000**

- Quarto Compartilhado – Vista Parcial para o Mar:


**R\$ 21,500**

---

## Pacote Inclui:

- 5 noites em hotel boutique eco-luxo
- 3 refeições nutritivas por dia
- Todas as práticas de yoga, oficinas e cerimônias
- Traslados de aeroporto (ida e volta)
- Entradas nas Ruínas de Cobá & Cenote Dos Ojos

## Não Inclui:

- Voos internacionais
  - Bebidas e frigobar
  - Massagens
- 

# RESERVAS E PAGAMENTO



- **Pagamento integral ou parcelado**
- Métodos aceitos: PayPal , Pix ou Cartão de crédito

**PayPal:** perfettilea@gmail.com

**PIX:** SOMMA

**CNPJ:** 35270713000150

## PARCELAMENTOS

- 4 parcelas, pagas todo dia 5 de cada mês
- Setembro, Outubro, Novembro, Dezembro ou Outubro, Novembro, Dezembro, Janeiro
- Todas as parcelas devem ser quitadas até 5 de Janeiro de 2026

**Obs: pagamentos via PayPal ideve incluir o valor extra de taxa do Paypal.**

**É possível fazer parcelamento via PIX ou no cartão de crédito brasileiro.**

**Caso o parcelamento seja feito no cartão de credito brasileiro, haverá os juros do número de parcelas escolhidas.**

## POLÍTICA DE CANCELAMENTO

- Cancelamentos até 30 de Novembro de 2025: reembolso integral
- Após essa data: pagamentos não reembolsáveis

MAIS INFORMAÇÕES

INFO@BE-SOMMA.COM

+55 11 975346527

SOMMA EPIC  
RETREATS

