

AMANA JORNADAS APRESENTA

WAVES OF CHANGE

YOGA & SURF ADVENTURE
COM ALINE FERNANDES

28 DE JUNHO A 05 DE JULHO DE 2024



"The waves of the sea help me get back
to me."

JILL DAVIS



A JORNADA



YOGA & SURF ADVENTURE

Convidamos você para uma jornada apenas para mulheres, onde o surfe e o yoga se tornam rituais sagrados, uma celebração da união entre corpo, mente e alma junto a vastidão da natureza.

O Surfe além de ser um esporte e uma forma de viver em profunda sintonia e presença com natureza, também é uma plataforma de autoconhecimento. Pois ali naquele ambiente selvagem, desafiador e em constante movimento nos conhecemos de uma forma nua e crua. **O surfe é yoga nas águas.**

As ondas são a forma que o oceano respira. Entre o movimento de inspiração e exalação, e uma onda e outra, podemos encontrar o caminho da espiritualidade e conexão com a nós mesmos junto com a força criadora, a Mãe Natureza

Não podemos parar as ondas e movimento da mente, mas podemos aprender a surfar estas ondas entendendo nossos padrões e removendo o que nos bloqueia para viver uma vida com mais amor e abundância.

Nas idílicas ilhas das Maldivas, a natureza se desdobra em sua forma mais pura e intocada.

A areia branca se mistura com o azul cristalino do oceano, criando um paraíso natural que inspira uma profunda conexão espiritual. E foi por isso que escolhemos esse paraíso.

É um lugar onde a conexão com a natureza se fundem com o surfe e o yoga e se tornam uma expressão da alma, e onde o paraíso e a paz interior se tornam um só.

Serão 8 dias navegando pelas Maldivas. Nossa casa nesta jornada será um barco onde, literalmente, **viajaremos flutuando sobre as ondas do mar** e o reino de mãe Iemanjá.

Nossa provocadora nessa lindíssima jornada é a querida Aline Fernandes. Mestre em Ashtanga Yoga e apaixonada pelo Surfe, nos conduzirá a potência da alma e presença através do partilhar de seus conhecimentos e amor pela vida.

Cada pratica é uma homenagem à natureza, cada respiração uma celebração da vida.

رحمة الله

Haalu kihineh

Bem-vinda
às Maldivas





"You can't stop
the waves
but you can
learn to surf".





An aerial photograph of a massive waterfall cascading down a rocky cliff. The water is a vibrant turquoise blue, and the base of the waterfall is a deep, dark blue. Several people are seen swimming in the pool of water at the bottom of the falls. The overall scene is dynamic and visually striking.

ALINE FERNANDES

NOSSA PROVOCADORA
ALINE FERNANDES



Aline Fernandes nasceu no sul do Brasil e morou 16 anos em NYC onde trabalhou como modelo e **estudou yoga com o grande Eddie Stern diariamente.** Fez inúmeras viagens para Índia para estudar com Sri K Patthabhi Jois e Sharath Jois, sendo uma das **poucas brasileiras a ser discípula direta do grande mestre do Ashtanga Yoga, Sri K Patthabi Jois.**

Estudou Meditação Transcendental na David Lynch Foundation e Meditação Vedica, com Tom Knoles, também em NY, e é autorizada Nivel 2, pelo AYRI (Índia) a ensinar o método.

Aline foi assistente de Eddie Stern de 2008 à 2013, ensinou no AYNY (Ashtanga Yoga New York) durante esse mesmo período, ensinou no Tumblr Headquarters e na Nike em NYC. Também **ministrou cursos e retiros no Brasil, Hawaii, Uruguay e Espanha.**

Ela ensinou Yoga em um programa para pessoas obesas no Long Island University (NY) e também ministrou aulas de yoga para crianças na escola francesa Lycee Francais, também em NYC.

Nas suas aulas já passaram nomes como Diana Picasso, Jessica Biel, Gaia Repossi e Maitê Proença.

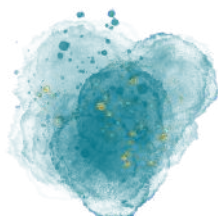
A filosofia e intenção dos ensinamentos de Aline, enfatizam a qualidade transformadora da prática de Ashtanga Yoga, que consiste em movimentos com a sincronização da respiração, mudando nossa perspectiva, compreensão e concepção de quem somos. Nos ajudando a perceber as verdades da nossa própria natureza. Através da prática diária, o corpo se torna mais forte, purificado, alinhado e a mente se torna mais estável e calma.

Todos os seus retiros de Yoga tem como intenção a sustentabilidade e conexão. Apoiando e colaborando com projetos e instituições locais que buscam pela conservação de espécies de animais e meio ambiente.

Sua visão de preservação e guardiã do planeta terra a guiou para a criação de uma marca de Sportswear. A Somma. Feita de tecidos orgânicos, regenerativos e biodegradáveis.

Aline descobriu recentemente sua paixão pelo Surfe, como prática de conexão à vida, ao corpo e a natureza.

Atualmente ela mora em Sao Paulo, e é mãe do seu **filho Noah.**





SÓ PARA MULHERES

Muitas vezes, Ilhas Maldivas pode ser visto como um destino romântico, para casais - e nesta jornada queremos criar o novo. Vamos aproveitar esse ambiente de cura da água salgada, beleza e fluidez para nos conectarmos com nossa potência feminina e autocuidado.

Escolhemos fazer essa jornada somente para mulheres com a intenção de criar um espaço de descobertas, de trocas, empoderamento e fortalecimento da nossa potência feminina juntas.

A energia feminina no mundo dá origem à compaixão, à compreensão e à visão holística da vida, desempenhando um papel crucial na criação de uma sociedade mais equilibrada e harmoniosa.

*O staff do barco não será 100% feminino.

PRECISO SABER SURFAR?

Teremos instrutores para alunas iniciantes e também para as mais avançadas. Essa pode ser uma jornada para você aprofundar sua prática de surf, como também iniciar este novo esporte nas águas mágicas das Maldivas.

Escolhemos um período com boas ondas para os dois casos. Mas, a natureza é quem manda, sempre!



An aerial photograph of the Maldives, showing a vast expanse of turquoise ocean water with white-capped waves breaking at the top. In the lower half of the image, four divers are visible, swimming in the deep blue water. The word "MALDIVAS" is printed in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

MALDIVAS

As Maldivas, localizadas no Oceano Índico, são um arquipélago composto por 26 atóis de coral e mais de mil ilhas. Sua beleza natural é notável, com águas cristalinas, praias de areia branca e coqueiros que criam uma paisagem verdadeiramente paradisíaca.

Além de sua beleza estonteante, as Maldivas são famosas por sua rica fauna marinha. Os **recifes de coral são vitais para a biodiversidade marinha**, abrigando uma incrível variedade de espécies, desde peixes coloridos a tartarugas marinhas e tubarões. Os mergulhadores e entusiastas do snorkeling vêm de todo o mundo para explorar esses ecossistemas únicos.

A **conservação dos recifes de coral é uma prioridade nas Maldivas**, uma vez que esses ecossistemas desempenham um papel fundamental na manutenção da vida marinha.


Geologicamente, as Maldivas são notáveis, uma vez que são o ponto mais baixo do planeta em relação ao nível do mar. O país é composto principalmente por formações de coral, o que o torna especialmente vulnerável às mudanças climáticas e à elevação do nível do mar. As questões de sustentabilidade e proteção ambiental são cruciais para o futuro do arquipélago.

Em termos de cultura e história, as Maldivas têm uma ligação com povos originários que têm vivido na região por séculos. **A cultura maldíviana é uma mistura de influências árabes, indianas e africanas, com uma língua, o Dhivehi, e uma religião, o islamismo, que são partes centrais da identidade do país.**

A história das Maldivas é marcada por períodos de governança por sultões, influências estrangeiras e, posteriormente, a conquista da independência em 1965, tornando-se uma república. A cultura maldíviana é rica em tradições, incluindo danças, música e artesanato, que refletem a herança diversificada do país.

As Maldivas são um tesouro natural e cultural com uma vida marinha deslumbrante, desafios geológicos notáveis devido à sua localização de baixa altitude e uma história que abraça influências de diversos povos originários que moldaram a identidade das ilhas. Além de sua beleza natural, a preservação dos ecossistemas marinhos e a conscientização ambiental desempenham um papel fundamental na vida contemporânea das Maldivas.





PROGRAMAÇÃO RESUMIDA

*A PROGRAMAÇÃO ESTÁ SUJEITA A MUDANÇAS
DE ACORDO COM AS CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

DIA 0 - 27.06
Saída do Brasil



DIA 1 - 28.06

Chegada pela manhã
Transfer e embarque
Boas vindas
Sunset gathering
(introdução do retiro +
meditação)



DIA 2 - 29.06

Early morning
Pranayama (Ar e espaço)
Meditação
Awakening the Body
Morning
Surf (Water)
Sunset time
Yoga + Feminino (Earth)



DIA 3 - 30.06

Early morning
Pranayama (Ar e espaço)
Meditação
Awakening the Body
Morning
Surf (water)
Sunset time
Guided Ashtanga Yoga (Fire)

DIA 5 - 02.07

Early morning
Pranayama (Ar e espaço)
Meditação
Awakening the Body
Morning
Surf (Water)
Afternoon
Snorkel
Sunset time
Sunset meditation (Fire)



DIA 4 - 01.07

Early morning
Pranayama (Ar e espaço)
Meditação
Awakening the Body
Morning
Surf (Water)
Afternoon
Passeio na Ilha Thullusdho



DIA 6 - 03.07

Early morning
Pranayama (Ar e espaço)
Meditação
Awakening the Body
Morning
Surf (Water)
Sunset time
Guided Ashtanga Yoga (fire)



DIA 7 - 04.07

Early morning (Ar e espaço)
Pranayama
Meditação
Awakening the Body
Surf (Water)
Dinner na praia



DIA 8 - 05.07

Early morning (Ar e espaço)
Pranayama
Meditação
Awakening the Body
Good Bye
Transfer aeroporto

REGIÕES QUE EXPLORAMOS

MAPA DO NORTH & SOUTH MALE

● CHICKENS

SEGURA ONDULAÇÕES DE ATÉ 8 PÉS, ESQUERDA LONGA QUE PROPORCIONA SESSÕES DE MANOBRAS E TUBOS, SENDO A ÚLTIMA SESSÃO A MAIS OCA. EM DIAS DE SWELL PERFEITO PODE SER CONSIDERADA UMA DAS MELHORES ESQUERDAS DO MUNDO.

● COKES

UMA DAS MAIS PERFEITAS DE MALDIVAS, ESSA DIREITA QUEBRA COM EXCELENTESS SESSÕES DE TUBOS, DO INÍCIO AO FIM. O NOME DA ONDA É DEVIDO À PROXIMIDADE A ANTIGA DISTRIBUIDORA DA COCA-COLA LOCALIZADA NA MESMA ILHA.

● NINJAS

DIREITA CHEIA E TRANQUILA PARA SURFISTAS INICIANTES. NOS DIAS DE GRANDES ONDULAÇÕES PODE SER UMA BOA OPÇÃO PARA QUEM GOSTA DE LONGAS LINHAS.

● SULTANS

DIREITA QUE FUNCIONA MELHOR COM GRANDES ONDULAÇÕES DE SUL E MARÉ CHEIA, SE HONKY'S ESTIVER COM VENTO MARAL, COM CERTEZA ESTARÁ TERRAL EM SULTANS. É UMA DAS ONDAS MAIS CONSISTENTES E SEMPRE TEM PELO MENOS MEIO METRO.

● HONKYS

ALGUNS CONSIDERAM A ILHA ONDE ESTÁ LOCALIZADA ESSA ONDA, O PARAÍSO NA TERRA POIS QUEBRA PARA ESQUERDA SENDO HONKYS E PARA DIREITA COMO SULTANS. EM CONDIÇÕES PERFEITAS, É UMA ONDA DE CLASSE MUNDIAL, COM CERTEZA! SUPER LONGA E COM UM INSIDE BASTANTE DESAFIADOR E DIVERTIDO AO MESMO TEMPO POIS GANHA MUITA PRESSÃO APÓS A CURVA DA BANCADA.

● JAILBREAKS

DIREITA MAIS PRÓXIMA DO AEROPORTO DE MALE, PONTO DE CHEGADA E DE SAÍDA PARA MUITAS TRIPS. PROPORCIONA AOS SURFISTAS 3 EXCELENTESS SESSÕES, SENDO AS 2 PRIMEIRAS MAIS AMIGÁVEIS E LONGAS, E A ÚLTIMA COM UM TUBO BEM SECO, OU SEJA, UMA ONDA QUE AGRADA A TODOS OS NÍVEIS.

● QUARTERS

DIREITA PERFEITA COM A PRIMEIRA SESSÃO TUBULAR E PRECISA DE GRANDES ONDULAÇÕES PARA COMEÇAR A FUNCIONAR.

● TUCKY JOES

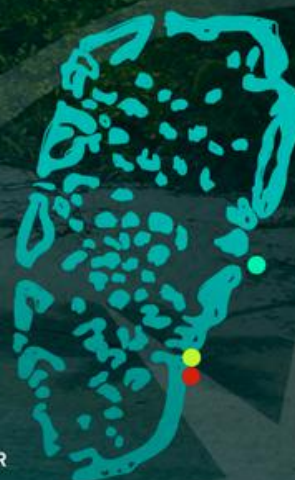
ARRISCAMOS EM DIZER QUE ESSA É UMA DAS MELHORES ONDAS DO DESTINO. A MELHOR ESQUERDA PARA QUEM BUSCA APRIMORAR A PERFORMANCE EM TUBOS, NA MARÉ SECA A ÚLTIMA SESSÃO DA ONDA QUEBRA SOB UMA BANCADA BEM RASA E AFIADA.

● RIPTIDES

FAMOSAS PELAS FORTES CORRENTES, ESSA ONDA QUEBRA NO MEIO DE UM CANAL E PROPORCIONA ONDAS TANTO PARA A DIREITA COMO PARA A ESQUERDA, PERFEITAS PARA QUEM BUSCA DIVERSÃO, UMA BOA ONDA PARA TODOS OS NÍVEIS.



NORTH MALE



SOUTH MALE





ONDE FICAREMOS?

NOSSA CASA DURANTE A JORNADA BARCO ZAA QUEEN



O Zaa Queen é uma embarcação projetada sobre medida para jornadas de surf, oferecendo uma experiência única com conforto e agilidade, independente do itinerário

O barco conta com suítes duplas equipadas com banheiros espaçosos, guarda-roupas, camas confortáveis e ar condicionado.



Há uma ampla sala com sofás e poltronas novas para momentos de descontração, além de decks externos para nossas práticas de yoga e para contemplarmos o pôr do sol único das Maldivas.



INVESTIMENTO:

USD 5500 POR PESSOA EM CABINE DUPLA COMPARTILHADA

USD 6600 POR PESSOA EM CABINE INDIVIDUAL

PARA A RESERVA DA VAGA, É SOLICITADO UM SINAL DE R\$ 6.800 POR PESSOA A SER PAGO POR TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA OU PIX NA CONTA DA AMANA.

O RESTANTE DO VALOR PODE SER QUITADO ATÉ DIA 30/05.

PARA PAGAMENTOS COM CARTÃO DE CRÉDITO, SERÃO ACRESCIDAS AS TAXAS DO CARTÃO, DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE PARCELAS ESCOLHIDA.

AS INSCRIÇÕES SERÃO FEITAS POR ORDEM DE CHEGADA, CONSIDERANDO UM NÚMERO MÍNIMO DE 10 PARTICIPANTES.

O QUE ESTÁ INCLUSO?

- > TRASLADOS (AEROPORTO > BARCO > AEROPORTO);
- > HOSPEDAGEM POR 7 NOITES NO BARCO ZAA QUEEN EM CABINE DUPLA COM A/C E BANHEIRO PRIVATIVO;
- > 02 BARCOS DE APOIO PARA O SURF E PASSEIOS ATÉ AS ILHAS
- > 03 REFEIÇÕES DIÁRIAS COM CHÁ, CAFÉ, ÁGUA E SNACKS;
- > COACHING DOS SURFISTAS DANIEL COCCHI E MATHEUS NAVARRO
- > FOTÓGRAFO PROFISSIONAL PARA CAPTAÇÃO DE IMAGENS POR TODO PERÍODO
- > GUIA LOCAL SURFISTA POR TODO PERÍODO PARA PEGARMOS SEMPRE AS MELHORES CONDIÇÕES;
- > ANFITRIÃO AMANA DURANTE TODA A JORNADA
- > KIT EXCLUSIVO AMANA
- > IMPOSTO (IRRF) SOBRE PAGAMENTO INTERNACIONAL

***PASSAGENS AÉREAS, ATIVIDADES E ALIMENTAÇÃO EXTRA, BEBIDAS ALCOÓLICAS E HOSPEDAGENS FORA DO PERÍODO DA JORNADA NÃO INCLUSAS NO VALOR.*

**** SEGURO VIAGEM OPCIONAL: AFFINTY 35000 SEGURO (ENTRE EM CONTATO PARA MAIS INFORMAÇÕES)*

DÚVIDAS E INSCRIÇÕES:

MARINA@AMANAJORNADAS.COM.BR OU 11 971675699 (WHATSAPP)

A AMANA JORNADAS

@amanajornadas

Muito além de uma agência de viagens.

Provocamos o auto-conhecimento e o conhecimento pelo Brasil e pelo mundo por meio de nossas jornadas.

Trazemos imersões que vão ressignificar e transformar sua vida. Nossas viagens são conduzidas para provocar o real encontro de você, com a magia de autênticos mestres em portais energéticos grandiosos desse nosso mundo.

Somos Paula, Marina, Key e Andrea. Trabalhamos no planeta pelo planeta



An underwater photograph showing a large school of dark fish swimming above a vibrant, green and yellow coral reef. Sunlight filters down from the top, creating a bright, hazy atmosphere. The text 'AMANA' is centered in the middle of the image in a white, stylized font.

AMANA

jornadas de ser