

## RETIRO BÍBLICO CORPORAL DE PURIFICAÇÃO

**É tempo de reconstruir a vida, tendo vivido o sofrimento como Jó e na e na experiência de isolamento social de Jonas!**

**ENEAGRAMA  
MONODIETA  
GINÁSTICA  
EUCARISTIA  
MASSAGEM TERAPÊUTICA  
DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO  
MEDITAÇÃO**

**11 a 20 de janeiro 2021**

11 a 14 – Virtual (preparação a distância)  
15 a 20 – Presencial

**Centro Franciscano • Divinópolis - MG**

### Prepare-se para

- iniciar o retiro a distância/virtual com orientações e protocolos a serem seguidos nos dias que antecedem o retiro, 11 a 14, a fim de maximizar os resultados desejáveis.
- permanecer em tempo integral no local do retiro; • rezar de modo individual e comunitário; • estar aberto à convivência e às dinâmicas corporais; • parar de fumar;
- emagrecer (porém saiba que isso é consequência do processo de purificação e não é o objetivo primordial do retiro); • levantar bem cedo para o banho de ar e ginástica;
- conduzir sua trajetória de forma a superar dependências, tornando-se agente de sua saúde e de seu bem-estar.

**Devido ao tempo de pandemia, vamos seguir os protocolos necessários para o bom andamento do retiro.**

### Sugerimos

- LÉLOUP, Jean-Yves. **Caminhos da realização:** dos medos do eu ao mergulho no ser. Petrópolis: Vozes, 2013.

**Centro Franciscano de Formação e Cultura**  
Rua Minas Gerais, 582 - Centro  
CEP 35500-007 - Divinópolis/MG  
[bibliaepocrifos@bibliaepocrifos.com.br](mailto:bibliaepocrifos@bibliaepocrifos.com.br)  
[angeladiv@yahoo.com.br](mailto:angeladiv@yahoo.com.br)  
Fone: (37) 99969-3231

O investimento será de R\$ 1.550,00 por pessoa (apartamento triplo); R\$ 1.750,00 por pessoa (apartamento duplo) e R\$ 2.150,00 (apartamento individual). O Centro Franciscano foi totalmente reformado, e todos os quartos foram transformados em suítes com banheiro. A taxa de inscrição é de R\$ 200,00 e já está incluída no valor da opção de apartamento. O pagamento, a prazo, anterior à data do Retiro, pode ser efetuado em até três parcelas, em forma de cheques pré-datados ou depósitos bancários. O pagamento da taxa de inscrição e do valor total do Retiro deverá ser feito em depósito bancário em nome de Ângela Aparecida Arruda Costa Oliveira, **conta poupança:** 19.229-5, **agência:** 4341-9, variação: 51 - Banco do Brasil, CPF 477.339.696-20. Fotocopiar o recibo de depósito e enviá-lo para Ângela Arruda no seguinte endereço: Rua Carbonita, 771, Bairro São José, CEP 35501-245 - Divinópolis/MG. Se houver desistência, o pedido de cancelamento deverá ser comunicado à Ângela Arruda, pelo telefone (37) 99969-3231 (Vivo, WhatsApp), em até 30 dias antes do início do Retiro. Após esse prazo, a coordenação não se compromete com o reembolso do pagamento.

**De 15 a 20 de janeiro de 2021.**

**O retiro terá início dia 15/1/21.**

**Abertura: às 9 horas.**

**Término: dia 20/1/20, a partir das 15h.**

(Nesse dia, durante o encerramento, será servido um almoço aos participantes).

O preenchimento do formulário de inscrição e as informações sobre as condições de saúde do participante serão feitos via *e-mail*, [angeladiv@yahoo.com.br](mailto:angeladiv@yahoo.com.br), ou pelo telefone (37) 99969-3231. Não é aconselhável a participação no retiro de pessoas que estiverem com problemas gravíssimos de saúde.

### Lembre-se de levar

- Bíblia; • roupas de cama e banho; • roupas apropriadas para ginástica e para tomar banho de ar: calção, biquíni ou maiô e tênis; • um lençol e três toalhas de rosto extras;
- bolsa térmica para água quente; • objetos pessoais;
- meias grossas para usá-las após esalda-pés e, se possível, levar cobertor.

**O número de vagas será reduzido em função da pandemia! Faça logo a sua inscrição.**

### Na qualidade de facilitadores, estaremos com você:

- Frei Jacir de Freitas Faria, sacerdote franciscano, doutor em Teologia Bíblica, mestre em Exegese Bíblica, escritor, e professor no ISTA/BH.
- Ângela Aparecida Arruda, terapeuta de Reiki, Shiatsu, renascedora e especialista em Psicogenealogia.
- Geovana Rigo, massoterapeuta, renascedora, fisioterapeuta, acupunturista e coordenadora da alimentação.
- Diego Camerini, fisioterapeuta e acupunturista.
- Lucimar Ferreira, professora de Educação Física, com especialização em Fisiologia do Exercício, Obesidade e Emagrecimento, formação em percepção diagnóstica.
- Antônio Roldão Neto, psicólogo clínico, professor, especialista em Eneagrama e membro do IESH.
- Roniara Cristina de Faria, graduada em Enfermagem. Pós-graduada em Oncologia.

*Compreender e dar um sentido às experiências de medo, de insegurança, de isolamento social, de perdas humanas, profissionais e materiais vividas ao longo de 2020: é o que propõe a experiência do Retiro Bíblico Corporal de Purificação na sua trigésima primeira edição. Sempre conectado com os desafios de uma espiritualidade holística que cuida do corpo para cuidar do espírito, confirmando a aliança de Deus com o ser humano e nos reconectando com a fonte de Vida, nos propomos a rezar, repensar e celebrar a vida, no seu sentido mais profundo, com a consciência de que precisamos construir um novo normal, no qual teremos a oportunidade de desenvolver maior consciência nas relações com os outros, com o planeta, conosco mesmo, alcançando um novo patamar no processo evolutivo e transformador.*

### Você terá a oportunidade de

- refazer a aliança com Deus e a reconciliação pessoal;
- participar de dinâmicas corporais de integração pessoal e coletiva;
- alimentar-se de forma restrita com monodieta e jejum;
- fazer um jejum coletivo de carne, café, açúcar, massas, bebidas e cigarro;
- repensar os hábitos alimentares;
- repensar o ato de fumar; purificar o corpo e os sentimentos;
- fazer experiência de silêncio e de leitura individual;
- meditar com sons terapêuticos;
- descansar com bolsa de água quente após o almoço;
- participar da Eucaristia;
- celebrar e receber o perdão;
- receber uma sessão individual de terapia oriental;
- fazer ginástica diariamente;
- tomar banho de ar;
- participar de reflexões sobre leitura corporal, desintoxicação, alimentação e a importância da ginástica para a saúde;
- fazer uso de chás medicinais;
- celebrar a vida com o corpo;
- ler e refletir sobre textos dos livros de Jó, Jonas e Eclesiastes;
- participar de uma caminhada celebrativa na montanha;
- fazer uma experiência de autoconhecimento com o Eneagrama.

### Esperamos por você no

### Centro Franciscano de Formação e Cultura



**CENTRO FRANCISCANO  
DE FORMAÇÃO  
E CULTURA**

Rua Minas Gerais, 582 - Centro  
CEP 35500-007 - Divinópolis/MG  
(37) 99969-3231 / (31) 3336-1889

Mais informações em

[www.bibliaepocrifos.com.br](http://www.bibliaepocrifos.com.br) ou

<http://www.facebook.com/RetiroBiblicoCorporal>.

**E-mail:** [angeladiv@yahoo.com.br](mailto:angeladiv@yahoo.com.br) ou

[bibliaepocrifos@bibliaepocrifos.com.br](mailto:bibliaepocrifos@bibliaepocrifos.com.br).

### Acesso ao local

Na rodoviária de Divinópolis, entrar em um coletivo que vá ao centro, descer no primeiro ponto da Rua Goiás e virar na primeira rua à direita, Av. 21 de Abril. O Centro Franciscano está situado na esquina da Rua 21 de Abril com Rua Minas Gerais.

No aeroporto, é melhor tomar Táxi ou Uber. Há voos de São Paulo/Campinas para Divinópolis (Empresa Azul).