



# Retiro ONLINE de Inverno

Espírito Selvagem . 2026

por Paula Quintão

temática do ano

"eu escolho viver"  
o tempo. a vida. os sonhos

**Retiro ONLINE de Inverno**

Espírito Selvagem . 2026

por Paula Quintão

# Vamos ao Retiro Online de Inverno

*12ª edição*

Espírito Selvagem . desde 2015  
Mulheres do Espírito Selvagem



# "Eu escolho viver"

A baleia não foge das profundezas. As profundezas são seu habitat. Ela desce ao escuro com soberania, conhece o profundo pelo nome, e sobe à superfície quando é hora de transbordar. Este é o convite do Espírito Selvagem deste inverno: descer ao que há de mais fundo em nós, encontrar o que pulsa ali nas camadas mais escuras, e escolher conscientemente viver.

O inverno é um convite natural ao recolhimento. É o tempo em que algo mais fundo começa a falar. É o tempo para renovarmos nossos sonhos, escolhendo as sementes que vamos lançar no solo para as colheitas do futuro.

Nesta 12ª edição do Espírito Selvagem, nosso tempo invernal tem um tema que é também uma declaração: **eu escolho viver**. Não sobreviver. Não resistir. Viver! com tudo o que isso exige de presença, de coragem e de entrega.

Paula Quintão



Existem tempos que são feitos para  
mergulhar. O inverno nos convida para  
irmos ao profundo relembrar quem  
somos e a luz que nos habita.



# Por Paula Quintão

Paula Quintão é escritora, mentora e pesquisadora de processos simbólicos e estruturais da experiência humana. É **Doutora em Sustentabilidade**, integrando em sua trajetória uma abordagem que articula consciência, sistemas e permanência dos processos ao longo do tempo.

Atua há mais de uma década no desenvolvimento de processos de autotransformação que integram percepção, linguagem e organização de campos sutis, com ênfase na leitura de padrões invisíveis que sustentam decisões, vínculos e construções práticas.

É criadora de abordagens autorais voltadas ao **Marketing Sistêmico** e à análise estrutural de negócios, nas quais investiga a relação entre consciência, posicionamento e resultado. Seu trabalho articula princípios filosóficos, leitura simbólica e observação de dinâmicas inconscientes, aplicados tanto ao campo individual quanto coletivo.

É autora de **oito livros publicados por sua própria editora**, com destaque para a obra *Perdas e Refazimento: das dádivas ocultas*, na qual investiga processos de transformação e integração a partir de um estudo vivencial e também sutil baseado em acessos akáshicos sobre o tema das perdas.

Mantém produção constante de conteúdos, aulas e estudos, com destaque para o podcast *Sessão de Enroscos*, dedicado à análise de padrões de repetição e pontos de bloqueio na experiência humana sob uma perspectiva estrutural.

[www.paulaquintao.com.br](http://www.paulaquintao.com.br)



# Como acontece o Retiro Online 2026

Nossa programação terá TRÊS momentos bem específicos, todos acontecem online e é interessante que você esteja presente nas sessões ao vivo.

O primeiro deles é um preparativo e abertura de inverno. Aqui vamos definir nossas intenções de trabalho e comprometermos para esse tempo de 13 semanas.

Na segunda etapa vamos afinar nossas percepções e ajustar nossa postura e clarezas para seguirmos avançando.

E na nossa terceira etapa acontece o nosso tão esperado *Retiro Online*, nele vamos intensamente mergulhar em todos os temas que o inverno nos trouxe consciência. Aqui você vai escolher um lugar que não seja a sua casa para estar.





"Cada momento que vivemos  
plenamente é uma eternidade  
que ninguém pode nos tirar."  
Etty Hillesum.



# PARTE 1

## Abrindo o inverno

Dias 02 e 03 de julho, online, às 15h às 17h

**Objetivo:** definir com clareza nossas intenções de trabalho para o inverno e as ações concretas que nesse período queremos vivenciar. Também teremos em mãos os elementos de trabalho interno para cuidarmos ao longo dos 3 meses de inverno.

Nesses dois dias é bom que tenha em mãos um **caderno de anotação próprio para o inverno** pois muitas clarezas sobre os temas do momento vão surgir. Não mergulharemos sem nos guiar por uma luz. Nessa etapa receberemos tarefas para executar em nosso mergulho e luzes a seguir, isso deixará nosso inverno muito rico e bem vivido.

Essa etapa você fará de sua própria casa.



## **PARTE 2 Recolhendo Faíscas de Luz**

**Dias 28 de julho, de 13h às 15h**

**Objetivo:** de que adianta você mergulhar e manter-se no escuro? Esse será um dia muito especial em nossa travessia de inverno e aqui atravessaremos um mar que vai se abrir no meio.

Aqui faremos um jogo inédito que eu e a Dani Morrealle estamos desenvolvendo, o objetivo é reconectarmos com faíscas de luz que foram perdidas em nossa caminhada. Prepare-se para boas surpresas e descobertas sobre você.



# PARTE 3

## O Retiro Online

Dias 18, 19 e 20 de setembro, tempo de Yom Kippur, dia do perdão.

Aqui acontece nosso Retiro Online do Espírito Selvagem. Nesses dias teremos várias sessões ao vivo, algumas pela manhã, outras pela tarde e noite e até mesmo na madrugada. É um tempo muito preciso de imersão.

Nessa data estaremos dentro da fenda do dia do perdão no calendário cabalístico. É uma data de conexão, liberação de culpas e mágoas, ressentimentos, profundas conexões com nossa tarefa de vida. É certo que seremos amparados pela inteligência divina que tem nos auxilia em nossos avanços.

**Recomendação:** aqui recomendo que você vá para um lugar fora da sua casa, uma hospedagem mesmo que seja em sua própria cidade. Adiante mais detalhes.

# 13 semanas de inverno envio semanal por whats

Ao longo de 13 semanas, de julho a setembro, toda segunda-feira você recebe um envio via whatsapp que funcionará como uma âncora.

O envio semanal é o fio que mantém a travessia viva entre os encontros, porque em 13 semanas muita coisa acontece, e é fácil esquecer o que importa quando o cotidiano fala mais alto. **Escolherei uma temática por semana para mantermos nossa atenção.**

Essa mensagem semanal nos lembrará o que estamos fazendo no inverno, nosso caminho até o Retiro. São mensagens curtas mas que a cada semana nos ativam na conexão desse propósito para a estação.





"Quero dizer sim para a vida,  
mesmo quando a vida diz não".  
Etty Hillesum.



# **orientações para os dias de retiro online**

Claro que você pode fazer o Retiro de sua casa, mas é recomendado que você busque um lugar para se hospedar nos dias 18 a 20 de setembro.

**Iniciamos dia 18 às 15h com a primeira sessão ao vivo e terminamos dia 20 às 9h em nossa última sessão ao vivo.**

A experiência de Retiro se completa graças a você sair do seu ambiente conhecido e com as pessoas que estão ao seu redor diariamente e entrar em maior conexão a você mesma.

Para quem mora sozinha também é interessante nesses dias ir para uma hospedagem. A experiência muda.

Durante os dias de Retiro as sessões ao vivo NAO FICAM GRAVADAS. Aqui a gravação nos prejudica, é preciso criar um espaço muito livre para nossa partilha e reflexões.

**Observação:** Escolha uma hospedagem que possa fazer check-in antes das 15h e check-out depois das 10h.

# **Agenda do Retiro Online 2026**

## **Parte 1, Abrindo**

Dias 02 e 03 de julho

## **Parte 2, Faíscas de Luz**

Dia 28 de agosto

## **Parte 3, Retiro Online**

Dias 18 a 20 de setembro

## **Semanal, envio às segundas**

lembrete âncora para mantermos  
conexão semana a semana





# **Investimento**

**R\$600 reais**

**Forma de pagamento:** à vista por pix ou  
parcelado via cartão em até 12x R\$60\*

**Prazo de Inscrição:** 01/07/2026



# Inscrição

Para se inscrever ou dúvidas,  
whatsapp: (11) 99709-6793



**Retiro ONLINE de Inverno**

**Espírito Selvagem . 2026**

por Paula Quintão