

AMANA JORNADAS E SOMMA EPIC RETRATS  
APRESENTAM

# WAVES OF CHANGE

YOGA & SURF ADVENTURE  
COM ALINE FERNANDES

13 A 20 DE MAIO DE 2025

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

JILL DAVIS



The background of the image is a high-angle aerial shot of the ocean. The water is a deep, vibrant blue, with white, foamy waves crashing in the upper right quadrant. In the lower half of the image, several small boats are scattered across the dark blue water. One boat is positioned in the upper left, another in the center, and two more are in the lower right. The overall composition is dramatic, with the vast ocean and sky meeting at the horizon.

# A JORNADA

# **YOGA & SURF ADVENTURE**

Convidamos você para uma jornada **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 nós mesmos junto com a força criadora, a Mãe Natureza.

Não podemos parar as ondas e o 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 deslumbrantes ilhas das Maldivas, a natureza se revela em sua forma mais pura, com areia branca e oceano azul cristalino, criando um paraíso que inspira uma profunda conexão espiritual. Esse é o motivo de nossa escolha por este destino.

Aqui, a harmonia entre natureza, surfe e yoga se torna uma expressão da alma, unindo paraíso e paz interior.

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

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 prática é uma homenagem à natureza, cada respiração uma celebração à vida.

०८८८८

## *Haalu kihineh*

## Bem-vindos às Maldivas





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







# 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 Védica, com Tom Knoles, também em NY, e é autorizada Nível 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, Havaí, Uruguai 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.

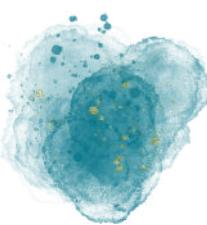
**A filosofia e intenção dos ensinamentos de Aline, enfatizam a qualidade transformadora da prática de Ashtanga Yoga, que consiste em movimentos com a sincronização da respiração, mudando nossa perspectiva, compreensão e concepção de quem somos,** nos ajudando a perceber as verdades da nossa própria 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 biodeagradáveis.

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

Atualmente ela mora em São Paulo e é mãe do **Noah.**





## **PARA QUEM É A JORNADA?**

- **Surfistas:** Se você já domina as ondas ou busca novos desafios.
- **Apreciadores do mar:** Se você ama a água, a natureza e tudo que ela oferece.
- **Curiosos do surf:** Nunca surfou antes? Não se preocupe. Há aulas para iniciantes, e você vai aprender com instrutores experientes.
- **Praticantes ou iniciantes de yoga:** Se você busca conexão e tranquilidade e um mergulho para dentro, as aulas de yoga à beira-mar são uma ótima forma de relaxar e se reenergizar.
- **Para quem sonha em conhecer as Maldivas:** venha se abrir para este cenário paradisíaco, fazer novos amigos e praticar surf e yoga.

## **PRECISO SABER SURFAR?**

Teremos instrutores para alunos iniciantes e também para os mais avançados. 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!



A high-angle aerial photograph of the ocean. The water is a deep, vibrant blue, with white, foamy waves crashing at the surface. In the lower portion of the image, several small boats are scattered across the dark blue water. The word "MALDIVAS" is printed in large, bold, white capital letters, centered in the upper half of the image.

# MALDIVAS

As Maldivas, localizadas no Oceano Índico, são um arquipélago de 26 atóis de coral e mais de mil ilhas, **famosas por suas águas cristalinas, praias de areia branca e coqueiros, que criam uma paisagem paradisíaca.**

Além de sua beleza, as Maldivas abrigam uma rica fauna marinha, com recifes de coral que atraem mergulhadores e entusiastas do snorkeling. A conservação desses recifes é essencial para a biodiversidade.

Geologicamente, as Maldivas são **o ponto mais baixo do planeta em relação ao nível do mar**, o que as torna vulneráveis às mudanças climáticas. Portanto, a **sustentabilidade e a proteção ambiental são cruciais para o futuro do arquipélago.**

Culturalmente, as Maldivas têm uma rica história ligada a povos originários que habitam a região há séculos. Sua cultura é uma fusão de influências árabes, indianas e africanas, com o Dhivehi como língua e o islamismo como religião central. As tradições locais, como danças, música e artesanato, refletem essa herança diversificada.

**Além de sua beleza natural e vida marinha exuberante, a preservação dos ecossistemas marinhos e a conscientização ambiental são fundamentais na vida contemporânea das Maldivas.**



# PROGRAMAÇÃO RESUMIDÀ

An aerial photograph showing a small white boat on the left and two larger, colorful boats (one blue and one red) on the right, all positioned on a dark blue, textured ocean surface.

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

# DIA 0 - 12.05

## Saída do Brasil



### DIA 1 - 13.05

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



### DIA 2 - 14.05

Early morning Pranayama  
(Breathing exercises + Meditation)  
Surf  
Sunset time Yoga:  
Hip opener + Back strengthening



### DIA 3 - 15.05

Early morning  
Pranayama (Breathing exercises + Meditation)  
Surf  
Sunset time: Ashtanga Yoga



### DIA 5 - 17.05

Early morning  
Pranayama (Breathing exercises + Meditation)  
Surf  
Snorkel  
Sunset time: Snorkel  
Sunset meditation

### DIA 6 - 18.05

Early morning Pranayama  
(Breathing exercises + Meditation)  
Surf  
Sunset time Yoga:  
Hip opener + Back strengthening



Early morning  
Pranayama (Breathing exercises + Meditation)  
Surf

Sunset time:  
Passeio na Ilha Thullusdhoo



### DIA 4 - 16.05

Sunset time:  
Passeio na Ilha Thullusdhoo



### DIA 8 - 20.05

Early morning Pranayama  
Awakening the Body  
Good Bye  
Transfer aeroporto



### DIA 7 - 19.05

Early morning Pranayama  
(Breathing exercises + Meditation)  
Surf  
Dinner na praia

# 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 EXCELENTES SESSÕES DE TUBOS, DO INÍCIO AO FIM. O NOME DA ONDA É DEVIDO À PROXIMIDADE DA ANTIGA DISTRIBUIDORA DA COCA-COLA LOCALIZADA NA MESMA ILHA.

### • NINJAS

DIREITA CHEIA E TRANQUILA PARA SURFISTAS INICIAINTES. 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 EXCELENTESE 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.





The background of the image is a high-angle aerial shot of the ocean. The water is a deep, vibrant blue, with white, foamy waves crashing in the distance. Several small boats are scattered across the surface, appearing as tiny white specks. The overall scene is vast and open, emphasizing the scale of the ocean.

**ONDE FICAREMOS?**

# NOSSA CASA DURANTE A JORNADA BARCO ZAA QUEEN

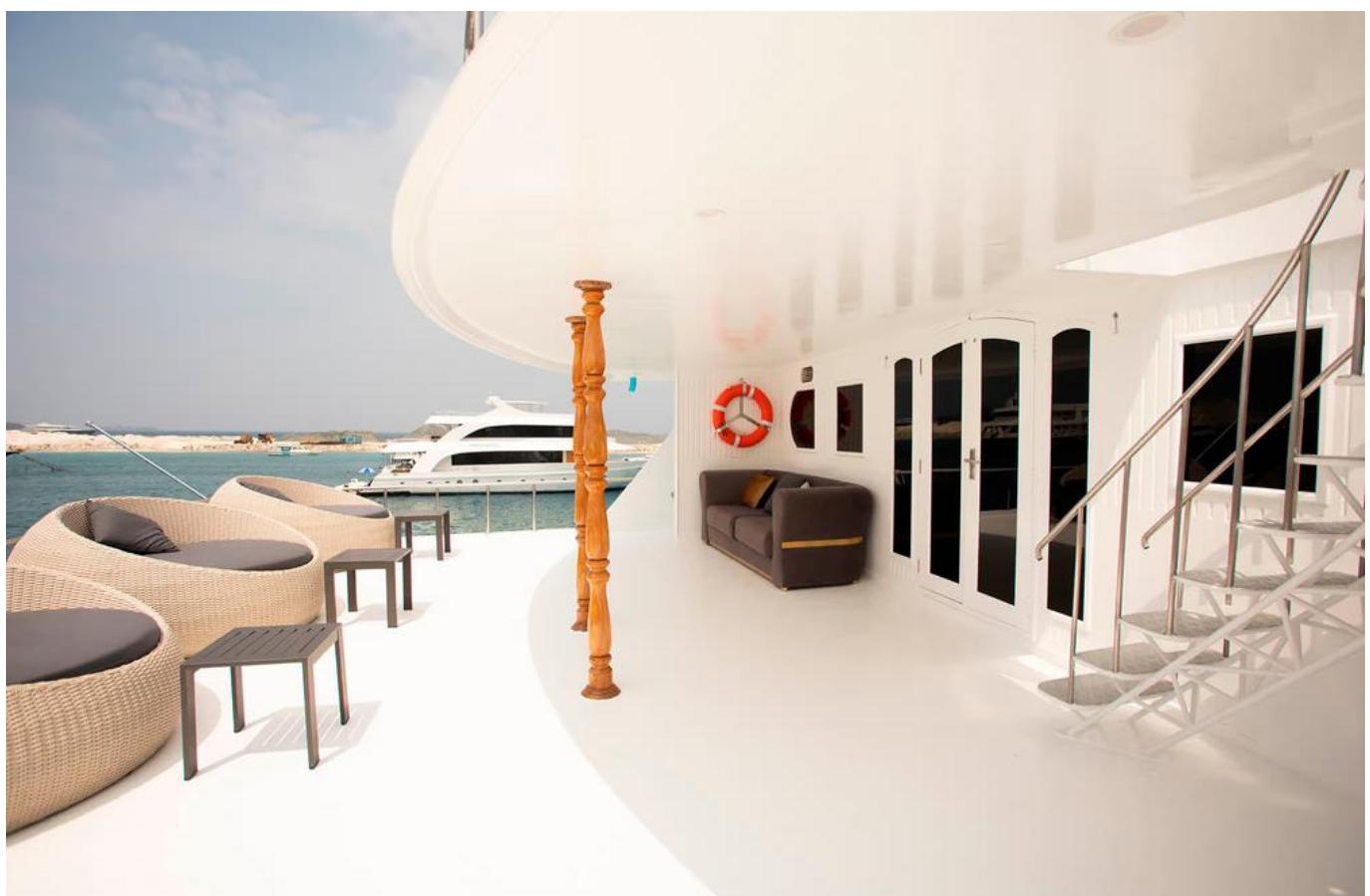


O Zaa Queen é uma embarcação projetada sobre medida para jornadas de surf, oferecendo uma experiência única com conforto e agilidade, independente do itinerário

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 5.150 POR PESSOA EM CABINE DUPLA COMPARTILHADA

USD 5.555 POR PESSOA EM CABINE INDIVIDUAL

Para a reserva da vaga, é solicitado um sinal de R\$ 12.250 por pessoa (equivalente a USD 2.150) a ser pago por transferência bancária ou PIX na conta da Amana. O restante do valor pode ser pago em parcelas de pix mensais, de forma a estar quitado 45 dias antes do início da jornada.

\*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 e máximo de 16.

### O QUE ESTÁ INCLUSO?

- > Traslados (aeroporto > barco > aeroporto);
- > Hospedagem por 7 noites no Barco Zaa Queen em cabine dupla ou individual com A/C e banheiro privativo;
- > 02 barcos de apoio para o surf e passeios até as ilhas
- > 03 refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e 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](mailto: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



The background of the image is a vibrant turquoise underwater scene. In the foreground, a dense, textured coral reef in shades of green and yellow occupies the bottom. Above the reef, a large school of small, dark fish swims in various directions, creating a sense of movement. The water is clear, with some light rays filtering down from the surface.

# AMANA

jornadas de ser