Por Maria Paula
mariapaula.df@dabr.com.br

Paraty Yoga Festival: um convite raro para desacelerar

Aceitei o convite para participar do Paraty Yoga Festival quase sem pensar. Há convites que chegam como agenda. Outros chegam como chamado. Nem me passou pela cabeça ignorar um chamado lindo como esse.

Entre os dias 25 e 28 de junho, vou levar a Danssagem para Paraty. E, talvez, o amigo leitor se anime a viver essa experiência conosco.

Para quem ainda não conhece, criei a Danssagem a partir da percepção de que o corpo guarda tudo aquilo que a mente tenta organizar rápido demais e não consegue. Pequenas e grandes dores esquecidas, afetos interrompidos, medos antigos. Mas também encantamentos, êxtases, memórias de pertencimento. O corpo arquiva tanto o trauma quanto a ternura. E é no espaço seguro criado pelo toque terapêutico, pela presença e pela regulação emocional que a possibilidade de reconexão acontece.

Estou especialmente feliz por levar essa prática para um festival como esse. Porque o yoga, em sua essência, nunca foi apenas sobre flexibilidade física. Yoga é integração. É união. É coerência entre dentro e fora. É aquele instante raro em que o sistema nervoso deixa de operar em modo sobrevivência e finalmente entende que pode descansar.

Talvez seja justamente isso que torna o Paraty Yoga Festival um encontro tão necessário no mundo de hoje.

De 25 a 28 de junho, Paraty recebe a 9ª edição do maior encontro de yoga, autoconhecimento e saúde integral do Brasil. Mais de 100 atividades gratuitas ocuparão o Centro Histórico e diferentes paisagens da cidade, reunindo milhares de pessoas em torno de algo cada vez mais precioso: presença.

O tema desta edição, *Amor que conecta*, consciência que transforma, parece traduzir bem a experiência proposta pelo festival. Um espaço de encontro entre diferentes caminhos, tradições e linguagens ligados ao bem-estar, à saúde integral e ao desenvolvimento humano.

A programação inclui yoga em diferentes estilos, meditação, música ao vivo, rodas de conversa, teatro, cinema, experiências imersivas na natureza, atividades para crianças e encontros conduzidos por professores e facilitadores reconhecidos nacional e internacionalmente.

Há experiências que parecem resumir o espírito do festival: práticas ao amanhecer, música medicine, mantras, yoga em veleiros, vivências em meio à Mata Atlântica, canoa havaiana na baía e encontros que conectam ancestralidade, ciência, arte e espiritualidade.

Mais do que um festival de quatro dias, o Paraty Yoga Festival vem se consolidando, ao longo da última década como um movimento de cultura de paz, saúde integral e regeneração. O impacto ultrapassa o evento, com iniciativas sociais e educacionais desenvolvidas no território por meio do Instituto Yogart, envolvendo juventude, sustentabilidade e desenvolvimento comunitário.

Talvez, por isso, tantas pessoas estejam buscando esse tipo de encontro hoje. Não apenas para "melhorar", mas para lembrar quem são antes da exaustão, antes da performance, antes da obrigação permanente de dar conta de tudo.

No fundo, talvez seja isso que estamos procurando em festivais, retiros e jornadas de autoconhecimento: um lugar onde a nossa humanidade possa voltar à tona.

E quem sabe Paraty, em junho, seja exatamente esse lugar.