



Atelier do Ser

Neste Atelier, iremos trabalhar os estados emocionais, desenvolver o sentido da felicidade e do amor-próprio, promover a integridade, a aceitação e o altruísmo, despertar de novas capacidades e criatividade, desbloquear emoções, relaxar, partilhar e trabalhar o nosso ser e o grupo, praticar a presença no aqui e agora e o reencontro com a essência de cada um. É um Atelier para jovens e adultos e que promove a saúde e o bem-estar.

As actividades podem variar, adaptadas a cada momento e aos participantes.

Os Participantes devem trazer roupa confortável e que possam estar à vontade com pinturas.

FACILITADORES Ana M. Proença (Terapeuta Holística, Taças de Som e Reiki) e José Branco (Professor de Yoga e Meditação)

Contribuição 10 euros – vagas limitadas a 10 pessoas.

inscrições ou informações: info@azorespirit.com / 963227657 / 963425267



O Centro de Formação Artística da Câmara Municipal da Madalena recebe, quinta-feira, dia 12 de setembro, a partir das 20h00, o Atelier do Ser, com múltiplas atividades, nomeadamente mindfulness, pintura intuitiva e movimentos de expressão livre.

Beneficiando a saúde e o bem-estar plenos, o atelier ministrado por Ana Proença e José Branco, com vagas limitadas a 10 pessoas, visa promover o equilíbrio entre Corpo, Mente e Espírito, permitindo a libertação de bloqueios emocionais.

A participação neste atelier exige inscrição prévia, com contribuição de 10 euros, não sendo necessária experiência em nenhuma das atividades.

Participe e desfrute!

Mais informação disponível em <https://www.facebook.com/events/2407376499583273>