



Newsletter

espiral

Chefe Quintino Figueira junta-se à nossa equipa de cozinheiros

QUINTINO FIGUEIRA, cozinheiro com uma experiência de 32 anos na área da alimentação natural, passou a fazer parte da equipa de cozinheiros do Restaurante da Espiral.

AO LONGO DA SUA CARREIRA, Tino, como é conhecido entre os muitos amigos e clientes, foi chefe de cozinha em prestigiados restaurantes, onde a qualidade do seu trabalho sempre foi muito apreciada.

A EQUIPA DE COZINHEIROS DA ESPIRAL, que continua desde há muitos anos a ser bem dirigida pelo Chefe Manuel Luís Santos, ganha assim mais um importante elemento, no sentido de oferecermos sempre aos nossos clientes a melhor qualidade.

É PORTANTO COM MUITO PRAZER que damos esta notícia a todos os nossos estimados clientes e amigos, aproveitando ainda esta oportunidade para darmos ao Chefe Tino as boas-vindas, estando certos de que todos iremos beneficiar com a qualidade do seu trabalho. §

Copenhaga desilude...

Após 11 dias de negociação, os 192 países participantes da cimeira de Copenhaga apresentaram um texto final muito aquém do esperado. A maioria das decisões foram adiadas para a reunião a realizar no final de 2010, incluindo a definição das metas de redução das emissões globais. O documento final não é juridicamente vinculativo e estipula em 2º C. o aumento máximo da temperatura global até 2050, relativamente aos níveis de 1990, mas não apresenta medidas concretas para alcançar este objectivo. A maioria dos líderes europeus avaliou o texto final de Copenhaga como muito aquém das expectativas da União Europeia para este encontro da ONU.



A conclusão inconclusiva...

por um mundo natural

Agenda de Janeiro Música ao Vivo:

Dia 8 – do JAZZ ao FADO...
pela banda Ecos de Lisboa
Dia 15 – CANTOS do ALENTEJO
pelo grupo Vozes da Planície
Dia 22 – DANÇA do VENTRE
pelo grupo Yolanda Dance
Dia 29 – WORLD GROOVES
pela banda Diabolando

Actividades:

Dia 14 – Workshop de COZINHA
por Luís Barreto
Dia 17 – Curso de TAÇAS TIBETANAS - II
por Francisco Feio e Paula Coelho
Dia 23 – Curso de REIKI - nível II
por Paula Kantaris
Dia 24 – Curso de REIKI - nível I
por Paula Kantaris
Dia 30 – Workshop de COZINHA
por Luís Barreto
Dia 31 – Workshop de SHIATSU
por Cristina Bento

Conferências:

Dia 7 – PREVISÕES ASTROLÓGICAS p/ 2010
por Nuno Serrão
Dia 21 – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:
fases de vida e mudança psicológica

Curso de Taças Tibetanas

Módulo II

ESTE CURSO REALIZA-SE NO DIA 17, agora na forma do módulo II.

AS VIBRAÇÕES EMITIDAS pelas taças tibetanas têm sido usadas, durante séculos, para fins curativos, meditação e purificação espiritual. Estas taças são também utilizadas no Feng-Shui para harmonização e limpeza energética de espaços e em técnicas de desenvolvimento espiritual.

AS TAÇAS DE SOM tibetanas têm origem na cultura xamanista Bon Po (pré-budista) dos Himalaias, datando da Era do Bronze e são constituídas por 3 a 14 metais.

Conforme o seu tamanho, espessura, formato e composição assim produzem vários tipos de sons harmónicos, mais agudos ou mais graves e alcançando até os infra ou ultra-sons.

AO FRICCIONAR AS TAÇAS com um bastão de madeira ou, simplesmente, ao bater nelas, um som nítido e harmónico é produzido, provocando um efeito relaxante, meditativo e terapêutico. Poderá apreciar a sua diversidade e experimentar as suas características na nossa loja esotérica. ♪



Workshop de Shiatsu como revitalizante do rosto e corpo

NO DIA 31 TEREMOS um Workshop de Shiatsu aplicado à beleza e bem-estar, com o seguinte programa:

I – Objectivos

Objectivos gerais

- Aumentar o auto-conhecimento
- Consciencializar o auto-contributo e o auto-poder para o seu bem-estar

Objectivos específicos

- Aplicar técnicas de auto-observação
- Exercícios de visualização para limpeza energética
- Auto-massagem Shiatsu nos pontos aprendidos

II – Conteúdos

- Os diferentes corpos
- Aumentar o auto-conhecimento
- Cuidar do corpo e promover o bem-estar: limpeza energética e desbloqueio energético
- A massagem Shiatsu: definição, objectivo, actuação e benefícios
- Drenagem linfática no rosto
- O Shiatsu no rosto como tratamento de beleza

III – Exercícios

- Exercício de reflexão para auto-conhecimento
- Visualizações para limpeza energética
- Massagem Shiatsu, aplicando-a a si próprio. ♪

Workshop de Cozinha

MARCADOS PARA DIAS 14 E 30, estes Workshops de Cozinha Natural Biológica mostrarão as diferentes formas de cozinhar legumes, seitan, tofu, soja. Por apenas 15 euros, aprenda a cozinhar de forma saudável e, no final, terá a sua refeição. ♪

Cursos de Reiki Níveis I e II

NOS DIAS 23 E 24 HAVERÃO CURSOS de Reiki Tradicional, níveis II e I, respectivamente. Reiki é uma palavra japonesa que significa literalmente Energia Universal.

AQUANDO DA INICIAÇÃO, o principiante passa por um processo de purificação física, e todo o organismo passa por uma desintoxicação. Os níveis de energia e força vital aumentam, os canais de energia são suavemente desbloqueados e harmonizados pela eliminação de bloqueios, e o iniciante atinge uma maior consciência de si e dos outros. ♪



espiral

Centro de Alternativas

por um mundo natural

- RESTAURANTE
- CAFETARIA
- LOJA NATURAL
- LOJA ECOLÓGICA
- LOJA ESOTÉRICA
- LIVRARIA

- CENTRO de TERAPIAS
- ACTIVIDADES