



# Newsletter *espiral*



## Restaurante Espiral com mais um novo cozinheiro

**ADAM PATRYK JANICKI**, cozinheiro a trabalhar em Portugal há 6 anos, é especialista em Cozinha Natural, tendo trabalhado no restaurante Oriente Chiado, com o *Chef Emmanuel François*, e passou agora a fazer parte da equipa de cozinheiros do Restaurante Espiral, estando a seu cargo a confecção das nossas ementas vegans e vegetarianas.

A NOVA EQUIPA DE COZINHEIROS DA **ESPIRAL** completa-se assim com mais este experiente cozinheiro que, juntamente com a recente entrada do *Chef Quintino Figueira*, irá oferecer sempre a melhor qualidade nas refeições que servimos aos nossos clientes.

**VOLTA PORTANTO A SER UM PRAZER** divulgarmos mais esta notícia a todos os nossos estimados clientes e amigos, dando as boas-vindas ao *Chef Adam*, estando certos de que nos irá deliciar com a qualidade da sua cozinha. ☺

## Workshop de Cozinha Natural

**MARCADOS PARA DIAS 11 E 27**, estes Workshops de Cozinha Natural Biológica mostram 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. ☺

## Agenda de Fevereiro

### Música ao Vivo:

Dia 5 – ARREPIOS D'ALMA  
pelo grupo Samasati

Dia 19 – SOUL MUSIC  
pelo grupo LP Soul

Dia 26 – do JAZZ ao FADO...  
pela banda Ecos de Lisboa

### Actividades:

Dia 7 – Workshop de SHIATSU  
por Cristina Bento

Dia 11 – Workshop de COZINHA  
por Luís Barreto

Dia 14 – Curso de KARUNA - nível II  
por

Dia 20 – Curso de REIKI - nível II  
por Paula Kantaris

Dia 21 – Curso de REIKI - nível I  
por Paula Kantaris

Dia 27 – Workshop de COZINHA  
por Luís Barreto

### Conferências:

Dia 3 (quarta-feira) – SUDARSHAN KRIYA  
Uma técnica de respiração e relaxamento  
na Cafeteria às 19 h  
pela Fundação Arte de Viver

Dia 11 – TAROTÚLIA - Tertúlia sobre Tarot  
no Restaurante, às 21 h  
por Kimon

Dia 11 – ANÁLISE e PREVISÕES ASTROLÓGICAS  
por Nuno Serrão

Dia 25 – A MATRIX, O SIGNO DE ESCORPIÃO  
E O ANO DE 2012  
por Pedro Gomes

## Novas Actividades :

**TEMOS JÁ NOVIDADES PARA OS DIAS 3 E 11**, ambas de entrada livre (só pagando o consumo que venha a efectuar). Dia 3, quarta-feira, às 19 h no espaço da Cafeteria, há uma sessão de apresentação de exercícios práticos de meditação e de uma técnica de respiração védica, a Sudarshan Kriya.

No dia 11, quinta-feira, às 21 h no espaço do Restaurante, haverá uma tertúlia sobre o Tarot, onde todos poderão pôr quaisquer questões ou dúvidas.

E em breve haverá muito mais novidades!... ☺

# Curso de Karuna Reiki

## Um novo sistema de Reiki



## Cursos de Reiki

### Níveis I e II

**NOS DIAS 20 E 21 HAVERÃO CURSOS** de Reiki Tradicional, níveis II e I, respectivamente e está aberto a pessoas que tenham seguido outras metodologias de Reiki.

**REIKI É UMA PALAVRA JAPONESA** que significa literalmente Energia Universal. "Reiki tradicional" é a designação atribuída ao Reiki original redescoberto pelo Dr. Mikao Usui no Japão, e que posteriormente se desenvolveu por todo o mundo dando origem a algumas variantes.

**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.

**A PARTIR DO 1º NÍVEL**, os princípios de Reiki são naturalmente introduzidos na vida do iniciado, constituindo parte fundamental da sua cura. O Reiki é uma valiosa ajuda quer para o iniciado quer para os outros que a ele recorrerem.

**A INICIAÇÃO AUMENTA VISIVELMENTE O POTENCIAL DE CURA** emocional, mental e cármica da pessoa que a recebe. Depois da iniciação, emoções antigas, situações passadas que não foram resolvidas, vidas anteriores e modos de pensar negativos afloram para serem finalmente curados.

**A CURA COM O REIKI** aumenta consideravelmente a eficácia das sessões directas. Potencializa ainda os métodos e os instrumentos para se aplicar em alguém que não esteja fisicamente presente – a cura à distância e também o uso de várias técnicas de limpeza energética, em si mesmo ou no seu espaço envolvente (casa, trabalho, etc.). ☸

**NO DIA 14 HÁ UM CURSO DE UM NOVO** sistema de Reiki, o Karuna, que em sânscrito significa: "Qualquer acção que se toma para diminuir o sofrimento dos outros". É um sistema de harmonização e cura por meio do esclarecimento emocional e espiritual, pela Acção Compassiva, do perdoar e ser perdoado, praticado pela imposição das mãos e pela utilização de símbolos e mantras sagrados.

Graças aos Símbolos Sagrados de Karuna, podemos perceber o brilho em todos os seres, desenvolver a nossa capacidade de abertura ao desconhecido e aprimorar conscientemente as nossas capacidades físicas e energéticas. ☸

## Workshop de Shiatsu

### como revitalizante do rosto e corpo

**NO DIA 7 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. ☸



*espiral*

**Centro de Alternativas**

**por um mundo natural**

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

- CENTRO de TERAPIAS
- ACTIVIDADES