



Newsletter *espiral*

Agenda de Março



por um mundo natural

**APRENDA
A COMER FELICIDADE**

Curso de Cozinha Ayurveda

ESTE MÊS, com data ainda a definir, vamos ter na Espiral um curso de Cozinha Ayurveda dado por **Wayne Featherstone**.

JÁ PENSOU QUE, por vezes, e sem razão aparente, só lhe apetece deitar no sofá, sentindo-se incapaz de se levantar e ocupar-se com alguma coisa? E porque é que às vezes tem a cabeça com milhões de pensamentos e sente impaciência com tudo?

A RESPOSTA ESTÁ nos três **gunas** do sistema Ayurvédico. De acordo com um conhecimento indiano da vida muito antigo, a Ayurveda, existem três tipos de estados de espírito, conhecidos como os três **gunas**:

- **RAJAS** - agitação, entusiasmo, paixão.
- **SATVA** - alegria, energia, pureza, harmonia.
- **TAMAS** - falta de energia, letargia.

ESTAS TRÊS QUALIDADES estão presentes em cada um de nós. A pessoa pode rever-se num destes estados – pode sentir-se super dinâmica ou por vezes muito preguiçosa. A boa notícia é que é possível controlar o **guna** dominante através da alimentação. Assim, podemos reduzir os estados de espírito negativos e convidar a saúde a entrar na nossa vida. ☺

Música ao Vivo:

- Dia 5 – VIAGEM pela MÚSICA pela banda SPAM
- Dia 12 – SOUL MUSIC pelo grupo LP Soul
- Dia 19 – Da SALSA ao TANGO Danças Latinas por Fred e Joana
- Dia 26 – A DANÇA das ÁRVORES pelo grupo Orn Spirit

Novo!
Novo!

Actividades:

- A anunciar – Curso de COZINHA AYURVEDA por Wayne Featherstone
- Dia 13 – Seminário Da ILUSÃO ao PERDÃO pelo Projecto Inside
- Dia 18 – Workshop de COZINHA NATURAL por Luís Barreto
- Dia 20 – INICIAÇÃO de REIKI por Paula Kantaris
- Dia 21 – Curso de REIKI - Nível II por Paula Kantaris
- Dia 27 – Atelier de CONSCIÊNCIA TRANSPESSOAL por Giancarlo de Aguiar
- Dia 27 – Workshop de COZINHA NATURAL por Luís Barreto

Novo!
Novo!

Conferências:

- Dia 18 - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Amor, perda, luto e aceitação na óptica do Autoconhecimento por Vítor Quelhas
- Dia 11 – A VIDA DOS SONHOS e a AUTO-CONSCIÊNCIA por José Guardado Moreira

Novidades!

PARA ESTE MÊS DE MARÇO, temos o seminário **Da Ilusão Ao Perdão** no dia 13, e o curso de **Cozinha Ayurveda**, ambos no espaço da **Cafetaria Espiral**.

E PARA ABRIL, podemos anunciar já uma **Tarde de Fado** em guitarra clássica no dia 10, uma **Tarotúlia** no dia 17 e um **Workshop de Karam Kriya** no dia 18. ☺

Workshops de Cozinha Vegetariana Como Comer Naturalmente

MARCADOS PARA DIA 18 E 27, estes Workshops de Cozinha Vegetariana têm tido muito êxito e continuam a ensinar as diferentes formas de cozinhar seitan, tofu, todos os derivados de soja e muitos outros ingredientes naturais e biológicos.

Por apenas 15 euros, aprenda a cozinhar e, no final, terá direito à sua refeição (bebidas não incluídas).

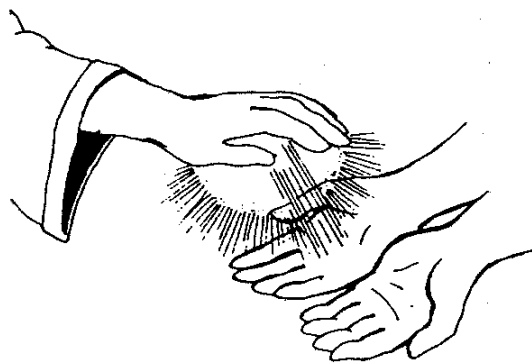
Como as inscrições estão limitadas a um máximo de 10 pessoas e a procura tem sido muita, convém fazer a sua marcação com a máxima antecedência. €

Atelier de Consciência Transpessoal A exploração dos Arquétipos

NO DIA 27 HAVERÁ UM WORKSHOP de Consciência Transpessoal. Este atelier é dedicado à exploração dos arquétipos da sagesa humana nos seus aspectos de mestria e sabedoria, no despertar do lado mais saudável do Ser, a ligação com a sagrada e genuína Presença, isto é, o seu carácter supra-humano, tendo o intuito de alcançar na prática o transcender daquilo que é inteligível para se chegar à plenitude da psique.

NA PROPOSTA de um laboratório transpessoal continua-se a trabalhar os portais dos quatro elementos e funções psíquicas: (pensamento-ar, sensação-terra, sentimento-água, intuição-fogo) na unificação do quinto elemento, o etérico, a quintessência representada pelo amor integral. Nas técnicas de arte-terapia potencializa-se o fluxo de consciência na escrita criativa, plasticina, argila e pintura cromática, que ganham o modelar de um corpo de sincronidades para a mente serena e plena!

BENEFÍCIOS: Através do Atelier de Consciência Transpessoal, encontramos um Novo Conceito de Qualidade de Vida: o participante tem a possibilidade de Transmutar o stress e a tensão, situações oriundas dos sentimentos de medo e culpa são transformados em conteúdos afectivos-emocionais que possam trazer para a pessoa um novo olhar diante da sua vida, e a sensação de leveza, serenidade e bem-estar são os possíveis atributos alcançados para a maior compreensão das vicissitudes da existência. €



Cursos de Reiki Iniciação e Nível II

NOS DIAS 20 E 21 HAVERÁ INICIAÇÃO de Reiki Tradicional e níveis II, 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.). €



espiral

Centro de Alternativas

por um mundo natural

- RESTAURANTE
- CAFETARIA
- LOJA NATURAL
- LOJA ECOLÓGICA
- LOJA ESOTÉRICA
- LIVRARIA
- CENTRO de TERAPIAS
- ACTIVIDADES