



Newsletter *espiral*

Agenda de Abril

Música ao Vivo:

- Dia 9 – MÚSICA com POESIA
por Paleta de Versus
- Dia 10 – A GUITARRA E O FADO
por Diogo Chaves
- Dia 16 – A DANÇA das ÁRVORES
pelo grupo Orn Spirit
- Dia 23 – DANÇA TRIBAL com ESPADAS
por Anamar
- Dia 30 – CONCERTO pelo músico e compositor
americano Bradford W. Tilden

Novo!
Novo!
Novo!

Cursos e Workshops:

- Dias 9 a 14 – Curso de COZINHA AYURVEDA
por Wayne Featherstone
- Dia 10 – Workshop de SHIATSU
por Cristina Bento
- Dia 17 – INICIAÇÃO de REIKI
por Paula Kantaris
- Dia 18 – Curso de REIKI - Nível II
por Paula Kantaris
- Dia 18 – Curso de KARAM KRYIA
por Shiv Charan Singh
- Dia 24 – Workshop de COZINHA NATURAL
por Luís Barreto
- Dia 24 – Workshop de TAÇAS TIBETANAS
por Francisco Feio e Paula Coelho

Novo!
Novo!
Novo!
Novo!

Palestras:

- Dia 8 – AYURVEDA: Aprenda a comer Felicidade
por Wayne Featherstone
- Dia 17 – A EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA
HUMANA E O ROSACRUCIANISMO
por Margarida Branco e Fernando Carreira
- Dia 17 – TAROTÚLIA
Conversas informais sobre Tarot
com Kimon

Novo!
Novo!

Conferências:

- Dia 15 – DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
à INTELIGÊNCIA INTUITIVA:
a alavanca da meditação
por Vítor Quelhas
- Dia 29 – NOVAS PREVISÕES ASTROLÓGICAS
para uma vida melhor
por Nuno Serrão



RECITAL NA ESPIRAL

A Guitarra e o Fado

SÁBADO, DIA 10, das 17 às 18 h, na Espiral, vamos ter no espaço do Restaurante, onde poderá tomar o seu lanche, um recital de guitarra clássica dedicado aos arranjos de temas de Fado, por Diogo Chaves.

O FADO EXPRESSA SAUDADE, sofrimento, amor, destino e crítica à sociedade, tendo-se criado ao longo dos Descobrimentos, quando os marinheiros cantavam as saudades da sua terra e dos seus amores.

O PROGRAMA INCLUI arranjos de Fados bem conhecidos como "Nem às paredes confesso" ou "Foi Deus", e também arranjos de temas como "Tears in Heaven" ou "Yesterday"

CHAMAMOS A ATENÇÃO de todos os nossos clientes e amigos para a conveniência de marcarem mesa com antecedência. As entradas serão a um preço simbólico, 3 euros por pessoa, com chá incluído. Qualquer outro consumo será pago à parte. €

por um mundo natural

Curso de Taças Tibetanas

Terapia e Massagem Vibracional Alfa

O CURSO REALIZA-SE NO DIA 22. 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. O curso será composto por:

- Introdução à Teoria dos Chacras (centros energéticos)
- Introdução às Taças Tibetanas, sua mística e composição. O que são e quais os seus efeitos. Diferentes tipos.
- Aprender a trabalhar com as Taças Tibetanas.
- Exercícios energéticos para limpeza energética e purificação de espaços.
- Exercícios e cerimónias de positividade e combate às adversidades.
- Massagem Vibracional com as Taças Terapêuticas ACAMA®. €

Workshop de Shiatsu como revitalizante do rosto e corpo

NO DIA 11 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. €

Workshops de Cozinha Natural



MARCADOS PARA DIAS 10 E 24, estes Workshops de Cozinha Natural Biológica mostrarão as diferentes formas de cozinhar legumes, seitan, tofu, soja, sem produtos de origem animal e todos de origem biológica.

Por apenas 15 euros, aprenda a cozinhar de forma saudável e, no final, terá a sua refeição. €

Cursos de Reiki Iniciação e Nível II

NOS DIAS 17 E 18 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