



# Newsletter

## Loja **Novo!**

### Ecológica/Esotérica muda de local

A PARTIR DESTE MÊS, e por razões de melhor funcionalidade e aproveitamento de espaços, os artigos da Loja Ecológica e Esotérica passam a estar disponíveis no 1º piso da **Loja Natural da Espiral**, onde continuaremos a ter os sectores de terapêuticos e cosmética e a mesma diversidade de produtos e artigos que já existiam na anterior loja: detergentes, utilitários e brinquedos ecológicos, roupa, acessórios e bijuteria, mobiliário, decoração e artesanato, pedras, cristais, incensos e velas. ☺

SALA DE ACTIVIDADES **Novo!**

### Novo Espaço para ginásio e multiusos

A **ESPIRAL VAI TER MAIS UMA SALA** para actividades diversas, com uma área muito maior do que as do Centro de Terapias, e onde irão decorrer práticas de ginásio, workshops, palestras, etc., podendo também ser cedida para actividades de outras entidades em regime de parceria com a Espiral.

A estreia será no dia 15, com uma palestra dada pela professora Maria de Lourdes Martins sobre Yoga, cujas aulas, com o método Iyengar, se irão iniciar neste novo espaço já este mês. ☺

### Agenda de Maio

#### Música ao Vivo:

Dia 7 – SOUL MUSIC  
pelo grupo LP Soul

Dia 14 – A GUITARRA E O FADO  
por Diogo Chaves

Dia 28 – NOITE DE FADOS  
por diversos fadistas

**Novo!**



## espiral



ESTREIA NO NOVO ESPAÇO

## YOGA **Novo!** Método Iyengar

**DIA 15 DE MAIO** haverá uma palestra sobre Yoga e o método do Mestre Iyengar, dada pela conhecida professora Maria de Lourdes Martins, que irá também retomar as suas apreciadas aulas de Yoga a partir do dia 17.

**OS HORÁRIOS** serão, às **Segundas, Terças e Quartas**, das 18h às 19h 30m; das 19h 30m às 21h e das 21h 30m às 23h; às **Sextas** das 18h às 19h 30m e das 19h 30m às 21h; **Sábados** das 11h às 12h 30m. Os preços serão: **1 aula** por semana – 40 euros; **2 aulas** por semana – 50 euros; **3 aulas** por semana – 60 euros. Pode inscrever-se em qualquer altura, ter livre trânsito de horário e experimentar uma 1ª aula.

**ESTE MÉTODO DE YOGA** enfatiza o alinhamento correcto do corpo com a prática, sustentada por meios auxiliares, das posições (asanas) e das técnicas de respiração (pranayamas). Estes 3 enfoques e a forma como são postos em prática dão um poder acrescido a este método de Yoga. ☺



## Cursos e Workshops:

Dias 9 e 16 – Curso de MASSAGEM GEOTERMAL  
por Luís Barreto

Dias 12, 13, 19 e 20 – Curso de MASSAGEM  
com PINDAS  
por Luís Barreto

Dias 15 e 29 – Workshop de COZINHA  
Cozinha Consciência com Ganesha  
por Luís Barreto e Marina Consciência

Dia 22 – ARTE-TERAPIA  
Atelier de Expressão Transpessoal  
por Giancarlo de Aguiar

Dias 22 e 23 – Curso de REIKI - Iniciação e Nível II  
por Paula Kantaris

Dia 30 – Workshop de SHIATSU  
por Cristina Bento

## Ginásio:

Dia 17 – Inscrições abertas a partir desta data  
Aulas de YOGA  
por Maria de Lourdes Martins

## Conferências, Palestras e Tertúlias:

Dia 15 – YOGA - O Método Iyengar  
por Maria de Lourdes Martins

Dia 20 – BASE DA VIDA, SENTIDO DA VIDA  
por José Migliorini

Dia 25 – ENERGIAS SUBTIS - do corpo ao espírito  
por José Bonança

Dia 27 – DA MEDITAÇÃO AO SER  
por José Guardado Moreira

## Workshops de Cozinha Natural

NOS DIAS 15 E 29 faça uma breve viagem de sabores naturais por vários países, onde aprenderá a elaborar pratos e doces adaptados a uma consciência actual, com Ganesha (Luís Barreto); actual facilitador dos Cursos de Cozinha Natural, que convida Marina Consciência. §

## Workshop de Shiatsu

NO DIA 30 TEREMOS um Workshop de Shiatsu aplicado à beleza e bem-estar. O Shiatsu é utilizado para actuar nos diferentes níveis energéticos, com técnicas de limpeza e desbloqueio de energia e drenagem linfática, usadas como meios de tratamento de beleza. §

## Workshop de Massagem com Pindas

NOS DIAS 12, 13, 19 E 20, há Workshop de Massagem com Pindas, que são sacos de linho contendo determinados tipos de plantas medicinais aromáticas e especiarias com propriedades tanto relaxantes como estimulantes e que se utilizam na medicina ayurvédica, criando efeitos terapêuticos, equilibrando a energia interior, trazendo bem-estar e proporcionando um relaxamento profundo. Combatem as situações de elevado stress, controlam estados depressivos, descongestionam as vias respiratórias e são um grande relaxante muscular, aumentando a auto-estima, o estado de consciência e a concentração. §

## Cursos de Reiki

NOS DIAS 22 E 23 HAVERÃO, respectivamente, cursos de Iniciação e de Nível II de Reiki Tradicional. Reiki é uma palavra japonesa que significa literalmente Energia Universal. Com esta terapia, os níveis de energia e força vital aumentam, os canais de energia são suavemente desbloqueados e harmonizados, atingindo-se uma maior consciência de si e dos outros. §

## Curso de Massagem Geotermal

ESTE CURSO IRÁ DECORRER NOS DIAS 9 E 16. O uso terapêutico das pedras quentes tem sido aplicado durante séculos em muitas culturas, sendo utilizadas para diagnosticar e tratar doenças, dores menstruais, desordens de origem nervosa e aliviar a ansiedade. Esta massagem – ou termoterapia – proporciona o equilíbrio do corpo, mente e espírito, trabalhando a um nível mais profundo os órgãos, músculos e tecido conjuntivo. §

## Atelier de Expressão Transpessoal Arte-Terapia

ESTE ATELIER, NO DIA 22, tem como proposta a realização de uma auto-exploração da consciência de modo transversal em diversos níveis do corpo, através do relaxamento psicossomático, usando a "contração e a descontração", exercícios de bioenergética, ioga, posturas e expressões corporais com a canalização no respirar da energia prana e técnicas de meditação e imaginação activa. Outros recursos são trabalhados de forma prática e dinâmica como o testemunho de grafismos cromáticos, "cartografias" de vivência mítica e arquetípica, utilizando nesta arte-terapia técnicas de aguarela, argila e massas policromáticas. §



*espiral*

Centro de Alternativas

*por um mundo natural*

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