



# Newsletter *espiral*

## Agenda de Junho

### Música ao Vivo:

Dia 18 – MÚSICA INDIANA  
por Paulo Sousa

Dia 25 – CANTARES DO ALENTEJO  
pelo grupo Vozes da Planície

### Cursos e Workshops:

Dia 5 – Iniciação de REIKI Estrelar  
por Maria de Lourdes Martins

Dia 19 – Curso de MASSAGEM com PINDAS  
por Luís Barreto

Dias 19 e 20 – Curso de REIKI Tradicional  
por Paula Kantaris

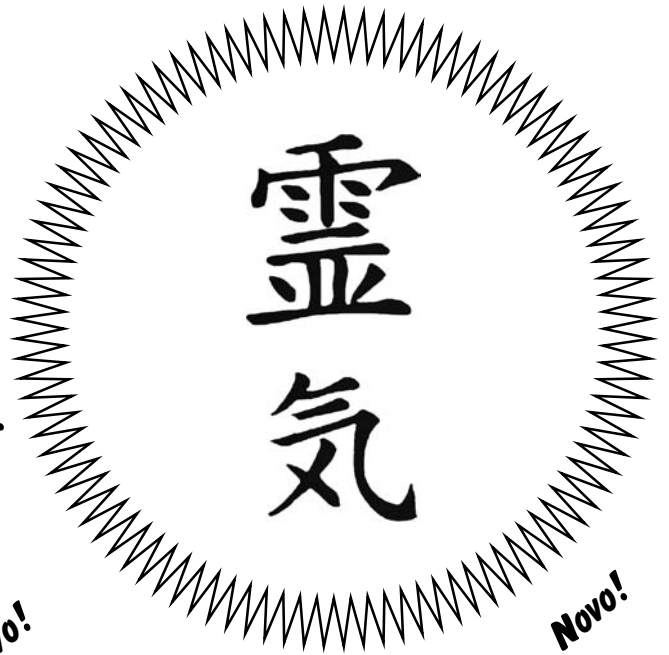
Dia 25 – Workshop SUPERALIMENTOS  
por Gonçalo e Isabel

Dia 26 – Workshop de COZINHA  
Cozinha Consciência com Ganesha  
por Luís Barreto e Marina Consciência

Dia 26 – ARTE-TERAPIA

Atelier de Expressão Transpessoal  
por Giancarlo de Aguiar

Dia 30 – LIMPEZA DE PELE (grátis)  
por Biomaris



# Reiki

estrelar

### Conferências-Palestras-Tertúlias:

Dia 1 – ENERGIAS SUBTIS - do corpo ao espírito  
Tertúlia com José Bonança

Dia 15 – A METAMORFOSE DA TERRA  
Tertúlia com Luís Resina e Narciso Saramago

Dia 19 – AS 7 PROFECIAS MAYAS  
e o final do ano 2012

Palestra por Narciso Saramago

### Terapia de Limpeza Espiritual Purificando Energias

ESTA BORDAGEM TERAPÉUTICA, feita por José Bonança, é uma forma de retirar as energias densas do sistema energético espiritual que, quando acumuladas, podem originar sintomas desagradáveis, tais como: cansaço, falta de vitalidade, tristeza, depressão, aperto no peito, irritabilidade, entre outros, muitas vezes de diagnóstico incerto ou causas inexplicáveis.

OUTRO DOS FACTORES ENERGÉTICOS que também nos afectam, pode vir da casa onde habitamos ou do espaço onde trabalhamos.

NO DIA 5 IRÁ HAVER UMA INICIAÇÃO de Reiki Estrelar dada por Maria de Lourdes Martins na nova Sala de Actividades da Espiral, encontrando-se abertas inscrições para as Iniciações do II e III níveis (T. 91 473 66 53, 91 027 76 50 ou 21 355 39 93).

PARA SESSÕES TERAPÉUTICAS de Reiki Estrelar, estão também abertas marcações com a mesma professora Maria de Lourdes Martins, tendo a duração de 60 minutos e em horário a combinar.

REIKI É UMA PALAVRA JAPONESA que significa literalmente Energia Universal. O Reiki é um sistema de cura natural que actua através da transferência da Energia Universal ou Energia da Luz, podendo ser feita localmente por imposição das mãos (magia do toque) sobre as zonas do corpo a tratar ou à distância por visualização ou concentração mental energética. O objectivo desta terapia é o realinhamento energético e a remoção de energias densas e obsessivas que nos são enviadas ou criadas pela nossa forma de pensar e sentir.

O CONTACTO E O DESENVOLVIMENTO com a Energia do Reiki permite acelerar o processo de descoberta da missão pessoal e da autorealização. Aprendemos

por um mundo natural



← Com a limpeza energética da casa, retiram-se energias adversas acumuladas com o decorrer do tempo, harmonizando-se a energia do espaço e das pessoas. Este processo de harmonização espiritual lida também com limitações espirituais, conhecidas e desconhecidas, formas-pensamento de origem negativa e parasitas energéticos. Ao estabelecer um contacto espiritual empático, proporciona-se a visualização de acontecimentos importantes de vidas passadas, harmonização de karmas, análise de problemas actuais, relação destes com vidas passadas, compreensão das situações actuais, compreensão de situações com pessoas envolvidas, reencaminhamento de entidades na pessoa, etc... Depois é feita a análise dos problemas, a explicação dos mesmos, a anulação de energias adversas e a preparação para os ultrapassar! 5

## Consultas de I Ching Sabedoria Milenar Oriental

**NAS SUAS CONSULTAS DE I CHING**, Teresa Borges, formada pelo Mestre Wong Long, interpreta de forma magistral os símbolos que nos indicam caminhos a percorrer. No Oriente, o I Ching, tal como o Tarot no Ocidente, é utilizado como um método divinatório que prescuta o nosso inconsciente e as suas ligações ao inconsciente colectivo. 5

## Workshop Superalimentos com provas e degustações

**SABIA QUE O CACAU** é a maior fonte de magnésio 100% assimilável do planeta? Sabia que as Goji são consideradas as bagas anti-envelhecimento? Conhece as poderosas capacidades curativas e regenerativas da Erva de Trigo? E sabia que é possível usar estes ingredientes e fazer deles refeições INESQUECÍVEIS e DELICIOSAS?

**NO FINAL DESTES WORKSHOP, DIA 25**, delicie-se com um lanche que provavelmente irá mudar alguns (maus) hábitos alimentares. 5

Novo!

## Atelier de Expressão Transpessoal Arte-Terapia

**ESTE ATELIER, NO DIA 26**, 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. 5

← também a lidar melhor com as leis do universo, a compreender e dirigir a energia, a desenvolver a intuição e os nossos dons de cura. O Reiki Estrelar trabalha com Símbolos Cósmicos, provenientes de Irmandades Solares, mais adaptados aos tempos actuais. As Iniciações permitem aceder a níveis mais elevados de Consciência, a sintonizarmos e a limparmos os nossos canais energéticos e, conseqüentemente, activam o nosso potencial de cura. 5

## Workshop de Massagem com Pindas

**NO DIA 19**, 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. Combata 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. 5

## Cursos de Reiki

**NOS DIAS 19 E 20 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. 5

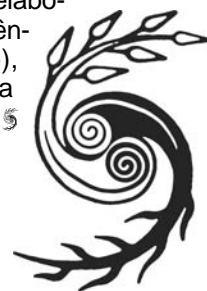
## Gratuito! Limpeza de Pele

Novo!

**DIA 30 PODERÁ MARCAR GRATUITAMENTE** na Loja Espiral um tratamento de limpeza de pele com cosmética natural. A Bioma-ri, marca alemã de Cosmética Natural à base de Algas Marinhas e Sal do Atlântico, oferece aos clientes da Loja Espiral este tratamento e uma demonstração da sua gama de produtos. 5

## Workshops de Cozinha Natural

**NO DIA 26** às 15h terá um Workshop especial sobre algas e às 18.30h 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. 5



espiral

Centro de Alternativas

por um mundo natural

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

- CENTRO de TERAPIAS
- ACTIVIDADES

