



Newsletter

espiral

Agenda de Julho

Música ao Vivo:

REGRESSA em SETEMBRO

Cursos e Workshops:

- Dia 5 – Workshop SUPERALIMENTOS por Gonçalo e Isabel
- Dia 13 – AULA GRATUITA de Yoga Massage por Hugo Abecassis **Novo!**
- Dia 17 – ARTE-TERAPIA Atelier de Expressão Transpessoal por Giancarlo de Aguiar
- Dia 17 e 18 – Workshop de YOGA MASSAGE por Hugo Abecassis **Novo!**
- Dia 25 – Workshop de SHIATSU por Cristina Bento

ConferênciasPalestrasTertúlias:

- Dia 29 de Junho – SUDARSHAN KRIYA prática indiana com Shri Balvinder Chandiokji **Novo!**
- Dia 1 – SAÚDE FÍSICA e SAÚDE ESPIRITUAL conferência audio-visual por Pedro Reis **Novo!**
- Dia 8 – GINÁSTICA CEREBRAL Palestra prática com Carlos Maurício Prado **Novo!**
- Dia 10 – A VIDA DEPOIS DA MORTE Palestra audio-visual por Narciso Saramago

Palestra

A Vida depois da Morte por Narciso Saramago

ESTA PALESTRA DECORRE NO DIA 10, sábado, às 18 h, por Narciso Saramago, na nova Sala de Actividades, com entrada sujeita a uma inscrição de 7 €.

O MEDO DA MORTE FÍSICA tem sido um dos piores flagelos que a cultura ocidental tem carregado no inconsciente colectivo, fazendo de cada pessoa, por muito esclarecida que seja, uma autêntica vítima perante o que sabe ser impossível de evitar – a morte. Contudo, e de acordo com os ensinamentos que nos chegam através dos Mestres da espiritualidade, a vida parece prolongar-se para além da existência terrena, onde cada ser humano continua o seu percurso de evolução, bem mais vivo do que nunca, com a única diferença de não possuir corpo físico. ☸



I Ching

O Livro das Transmutações

OS PENSADORES ASIÁTICOS sempre se preocuparam em procurar o significado da vida e os meios de utilizar este conhecimento vital para o auto-perfeccionamento e o autodomínio. Um dos livros mais valiosos para a compreensão dos processos rítmicos da vida, com o objetivo de harmonizar o Homem com esses processos, é a obra chinesa *Livro das Transmutações* ou *I Ching*, devendo ser um dos mais antigos livros conhecidos. A autoria e a sua idade não são fáceis de determinar mas o que importa é que o *I Ching*, quando posto à prova, fornece resultados que não deixam qualquer dúvida a respeito do seu valor como livro de previsão, aprendizagem e auto-conhecimento.

QUER USEMOS O I CHING PARA PREVER o futuro ou para analisar o presente, teremos uma vida mais rica, livre de ansiedades, mais útil para os nossos semelhantes e mais agradável para nós mesmos. É uma fonte de harmonia interior e de comunhão com as grandes forças cuja interação cria todos os mundos visíveis e invisíveis.

USADO HÁ MAIS DE 3.000 ANOS na China e tendo despertado grande adesão no Ocidente, os seus resultados têm sido considerados extraordinários. Quem testa os pode- ➔

por um mundo natural

Novo!

Workshop de Yoga Massage

com demonstração gratuita

COM UMA AULA GRATUITA no dia 13, o workshop irá decorrer nos dias 17 e 18. O Yoga Massage trabalha o corpo inteiro de uma forma dinâmica, com base em estiramentos e alongamentos semelhantes a posturas de yoga.

ESTA MASSAGEM tem por objectivo desbloquear os canais energéticos para permitir o livre fluxo de energia, assim como também aumentar o nível de flexibilidade e elasticidade, melhorando a postura e proporcionando um bem-estar físico, mental e emocional. Recomendado a alunos e professores de yoga que queiram aumentar a capacidade de melhor concretização dos asanas e também a não praticantes que queiram manter um bem-estar físico e um corpo saudável.

ESTE WORKSHOP tem o intuito mostrar a aplicação da Massagem e seus benefícios utilizando algumas manobras que se podem aplicar no dia-a-dia, como complemento de outras massagens ou até mesmo na prática do Yoga ou outras actividades físicas.

Terapia de Limpeza Espiritual Purificando Energias

ESTA ABORDAGEM TERAPÊUTICA, 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.

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 DESTE WORKSHOP, DIA 5, delicie-se com um lanche que provavelmente irá mudar alguns (maus) hábitos alimentares.



res do **I Ching** surpreende-se sempre com o rigor e a sabedoria das suas respostas, análises e previsões.

NAS SUAS CONSULTAS DE I CHING, Teresa Borges, formada pelo Mestre Wong Long, interpreta de forma magistral os símbolos do I Ching que prescutam o nosso inconsciente e as suas ligações ao inconsciente colectivo, revelando problemas do presente e soluções para o futuro.

Sessões e Iniciações de Reiki

O REIKI ESTRELAR NA ESPIRAL é dado por Maria de Lourdes Martins, fazendo sessões e iniciações.

REIKI ESTRELAR É UM SISTEMA de Reiki que utiliza os princípios de canalização da energia universal tendo também como base ensinamentos e técnicas que provêm do sistema de Cura Quântica e a utilização de símbolos que transmitem e reforçam a função de captação, protecção e transmutação das energias.

Aulas de Yoga

EXPERIMENTE UMA AULA DE YOGA gratuita, pelo método do Mestre Iyengar, dada pela professora Maria de Lourdes Martins na nova Sala de Actividades.

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

Workshop de Shiatsu

NO DIA 25 TEREMOS um Workshop de Shiatsu aplicada 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.

Atelier de Expressão Transpessoal Arte-Terapia

ESTE ATELIER, NO DIA 17, 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 aquarela, 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