



Newsletter *espiral*

NOVO EM PORTUGAL



Novo!

YOGA DANCE é uma inovadora e inédita técnica de dança que estreia já este mês de Agosto na **Sala de Actividades da Espiral**. Criada pela Professora Maria de Lourdes Martins, esta prática alia todas as vantagens lúdica e aeróbica da dança com o efeito relaxante e terapêutico do yoga. Experimente uma primeira aula gratuita, divirta-se e sintá-se bem! ☺

Agenda de Agosto

Música ao Vivo:

REGRESSA em SETEMBRO com muitas NOVIDADES!

Cursos e Workshops:

Dia 3 – Workshop PODER INTERIOR
por Joaquim Caeiro

Dias 14 e 15 – Workshop de YOGA MASSAGE
por Hugo Abecassis

Dia 28 – ARTE-TERAPIA

Atelier de Expressão Transpessoal
por Giancarlo de Aguiar

Actividades:

Inscrições abertas:
YOGA DANCE

por Maria de Lourdes Martins

Palestras:

Dia 19 – AURA - SOMA
por Luís Cunha

Dia 26 – PSICOLOGIA e ARTE ALQUÍMICA
por Giancarlo de Aguiar

Dia 31 – MEDITAÇÃO: O SILÊNCIO INTERIOR
por José Martins

Pack₃ de Verão!

Novo!

DURANTE ESTE MÊS DE AGOSTO, a Espiral oferece aos seus clientes 50% de desconto em pacotes de 3 serviços, entre Massagens, Actividades, Terapias e Refeições.

TERÁ À SUA ESCOLHA, ao adquirir este pack de verão, uma actividade do grupo **A**, mais uma do grupo **B** e mais uma refeição, tudo por apenas **49€**.

NO GRUPO A tem à escolha uma massagem ayurvédica, ou uma massagem shiatsu, ou um mês de aulas de yoga, ou um mês de aulas de meditação.

NO GRUPO B tem uma sessão de reiki, ou uma terapia espiritual, ou uma consulta de tarot, ou uma consulta de astrologia.

A REFEIÇÃO INCLUIDA no preço do pack consiste num mini-prato mais uma sobremesa, ambos à escolha, no restaurante ou na cafetaria da Espiral, ao almoço ou ao jantar.

NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE ÚNICA, apenas válida até 31 de Agosto, pois a quantidade de packs disponibilizada por cliente é limitada e sujeita ao stock existente.

Estamos à sua espera. ☺

por um mundo natural

Palestra (entrada livre) Aura-Soma

Novo!

PALESTRA GRATUITA DIA 19 sobre esta terapia que dá uma importância especial à cor. Toda a nossa vida tem cor! De uma forma natural vamos sempre buscá-la para exprimirmos algo que sentimos, seja intencional ou não! A cor da roupa que escolhemos, os sinais que diariamente vemos, tudo tem uma cor para nos emitir uma mensagem.

É ISTO QUE A AURA-SOMA nos mostra: Somos as cores que escolhemos e estas mostram-nos os nossos desafios! A vibração da cor permite-nos lembrarmos o que somos. §

Palestra (entrada livre) **Meditação: o Silêncio Interior**

Novo!

NO DIA 31 TEMOS ESTA PARTILHA onde vamos tocar o Silêncio. O Silêncio não é só ausência de ruído mas sim a presença de Paz, Amor e Alegria. Só quando a nossa mente serena é que o Silêncio é perceptível.

Silêncio não é vazio. É preenchido por algo mais sublime, muito doce e vem em ondas sensoriais que podemos traduzir como cores, sons, mensagens, vindas da Alma, do Espírito, da mónada, do EU SOU.

MERGULHA NO TEU SILÊNCIO e sente a Paz do fundo do Oceano. §

Consultas de I Ching

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 poderes 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. §

Workshop de Yoga Massage

NOS DIAS 14 E 15 irá decorrer este workshop que trabalha o corpo inteiro de uma forma dinâmica, com base em estiramentos e alongamentos semelhantes a posturas de yoga, tendo 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. §

Atelier de Expressão Transpessoal Arte-Terapia

ESTE ATELIER, NO DIA 28, 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. §

Terapia de Limpeza Espiritual

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. §

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, prática das asanas e técnicas de respiração (*prana-yamas*). Estes 3 enfoques e a forma como são praticados dão um poder acrescido a este método de Yoga. §



espiral

Centro de Alternativas

por um mundo natural

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