

ILHA DO PICO

ATELIER DO SER

24 DE NOVEMBRO
sábado às 18h

Neste Atelier, iremos trabalhar os estados emocionais, desenvolver o sentido da felicidade e do amor-próprio, promover a integridade, a aceitação e o altruísmo, despertar de novas capacidades e criatividade, desbloquear emoções, partilhar e trabalhar o nosso ser e o grupo, praticar a presença no aqui e agora e o reencontro com a essência de cada um. É um Atelier para todas as idades e que promove a saúde e o bem-estar.

local
CENTRO DE FORMAÇÃO ARTÍSTICA DA MADALENA

ACTIVIDADES A DESENVOLVER NO ATELIER

movimentos de expressão livre
mindfulness (meditação)
pintura intuitiva*

*as actividades podem variar,
adaptadas a cada momento e aos participantes.

MAIS INFORMAÇÕES
963 227 657
mandalate3@gmail.com

FACILITADORES
Ana M. Proença
e José Branco

Actividade por **donativo**
pele que cada um contribui com o valor que sentir.
Para a participação nesta actividade,
não necessita de inscrição, basta aparecer e Ser

O Centro de Formação Artística da Câmara Municipal da Madalena recebe, sábado, dia 24 a partir das 18h, o Atelier do Ser, com múltiplas actividades, nomeadamente pintura intuitiva, movimentos de expressão livre e meditação.

Beneficiando a saúde e o bem-estar plenos, o atelier, ministrado por Ana Proença e José Branco, visa promover o equilíbrio entre Corpo, Mente e Espírito, permitindo a libertação de bloqueios emocionais.

A participação neste atelier não exige inscrição prévia, não sendo também necessária experiência em nenhuma das atividades.

Participe e desfrute!

Atividade por donativo.