



NA ILHA DO PICO

# ATELIER DO SER

**14 DE JUNHO**  
Sexta-feira às 20h

---

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 jovens e adultos e que promove a saúde e o bem-estar.

---

mindfulness / movimentos de expressão livre / pintura intuitiva

local  
**CENTRO DE FORMAÇÃO  
ARTÍSTICA DA MADALENA  
(CFA)**

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

**Contribuição 10 eur.**  
**INSCRIÇÕES (VAGAS LIMITADAS A 10 PESSOAS)**

contactar através do email [mandalate@gmail.com](mailto:mandalate@gmail.com)  
ou 963227657 / 963425267

FACILITADORES  
Ana M. Proença  
e José Branco



O Centro de Formação Artística da Câmara Municipal da Madalena recebe, sexta-feira, dia 14 de junho, a partir das 20h00, o Atelier do Ser, com múltiplas atividades, nomeadamente mindfulness, pintura intuitiva e movimentos de expressão livre.

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.