

FICHA DE INSCRIÇÃO WORKSHOP “MEDITAÇÃO-Caminhos do Coração”

SOBRE O WORKSHOP MEDITAÇÃO

"Descubra o Poder da Meditação: O Que Esperar do Nosso Workshop"

Se está à procura de um espaço para relaxar, recarregar as energias e conectar-se consigo mesmo, o nosso Workshop de Meditação é o lugar perfeito para si!

Aqui, vamos compartilhar experiências transformadoras e práticas que vão guiá-lo numa jornada interior incrível.

Sabia que... A meditação pode contribuir para uma melhor capacidade de concentração?

"O QUE VAI ENCONTRAR?"

1. "Ambiente Acolhedor":

Criamos um espaço zen, onde poderá sentir-se à vontade para explorar as suas emoções e pensamentos sem julgamentos.

2. "Conexão com Outros":

Conheça pessoas incríveis que, assim como você, estão à procura de paz interior e autoconhecimento. Juntos, vamos criar uma rede de apoio e inspiração!

3. "Benefícios da meditação":

- ✓ *Promove a sensação de calma.* A prática de meditação contribui para que nos sintamos mais calmos e equilibrados, o que pode trazer

benefícios não só a nível mental e emocional, mas também físico. Estes efeitos fazem-se sentir além do momento da prática de meditação, ajudando-nos a manter a calma durante o nosso dia a dia e até a gerir melhor os sintomas de alguns problemas de saúde.

- ✓ ***Combate o stress*** - Por vezes, damos por nós a pensar e a preocuparmo-nos com muitas coisas ao mesmo tempo. Quando isto acontece diariamente, é natural que possa favorecer o desenvolvimento de stress permanente. A meditação permite-nos organizar melhor as ideias, ajuda a focar mais no presente, a combater emoções negativas, a adotar estratégias para gerir o stress, a ganhar uma nova perspetiva em situações mais difíceis e até a sermos mais pacientes.
- ✓ ***Favorece a saúde*** - De um modo geral, a nossa saúde tem a ganhar com a prática regular de meditação. Estudos demonstram que a prática de meditação pode ajudar a controlar a pressão arterial para valores saudáveis, como a reduzir o risco de doença cardíaca e a fortalecer o sistema imunitário (as defesas do nosso organismo).
- ✓ ***Ajuda a manter doenças preexistentes sob controlo***- Alguns estudos sugerem que a meditação pode ajudar a gerir os sintomas de doenças como ansiedade, depressão, asma, dor crónica, cancro e até problemas de coração. *Mas atenção: se tem algum problema de saúde preexistente, fale com o seu médico assistente antes de iniciar técnicas de meditação, recordando que a meditação não é um substituto do tratamento prescrito pelo seu profissional de saúde. Pode, sim, ser um complemento.*
- ✓ ***Contribui para um sono de qualidade*** - Dormir bem é muito importante para o nosso bem-estar físico e mental. A meditação pode ajudá-lo a melhorar a qualidade do sono, mesmo se sofre de insónia. Reserve 20 minutos do seu dia para esta prática.
- ✓ ***Melhora o humor*** - Fazer meditação de forma regular pode aumentar a produção de serotonina, conhecida como a hormona da felicidade.

Deste modo, é um hábito que melhora o humor e ajuda a lidar de melhor forma com a ansiedade e depressão.

Fonte: <https://www.cuf.pt/mais-saude/6-beneficios-da-meditacao>

"POR QUE PARTICIPAR?"

A vida é cheia de correria e desafios, e muitas vezes esquecemos de cuidar de nós mesmos.

No nosso workshop, vai aprender a relaxar e a encontrar um novo ritmo.

Vamos juntos cultivar a calma, a clareza e a felicidade que vêm de dentro.

"Venha ser parte dessa experiência transformadora!"

Deixe a ansiedade para trás e abrace a tranquilidade. O momento de cuidar de si mesmo é agora!

Esperamos por si para juntos explorarmos o maravilhoso mundo da meditação.

Inscreva-se já e dê o primeiro passo rumo ao seu eu mais zen!

Workshop conduzido por: Carla Raposo

Programa do workshop

15h30 - Receção aos participantes

15h40m – Apresentação e introdução ao tema

15h55m – Início da sessão

17h15m – Fim da sessão

Condições de Inscrição:

1. Para efetuar a sua inscrição deverá enviar ficha de inscrição em anexo e o comprovativo de pagamento do valor do workshop: € 5,00.
2. A sua inscrição apenas ficará válida após o envio do comprovativo de pagamento.
3. Caso o participante não compareça ao workshop ou desista, o valor será reembolsado, podendo frequentar noutra data o mesmo curso ou outro à sua escolha.
4. O workshop poderá ser cancelado a qualquer altura caso não reúna as condições necessárias para a sua realização, o valor da inscrição será restituído ou ficará válido para futuros workshops agendados.
5. Todas as imagens recolhidas durante o workshop têm direitos de autor, devem ser devidamente autorizadas e apenas publicadas com a devida identificação.
- 6. *Aconselhamos que traga um colchão de yoga ou ginástica, roupa prática, uma manta e almofada caso prefira ficar deitado/a e uma garrafa de água.***

Mensalmente são agendados os workshops com diferentes temáticas para que possa de uma forma informal e à sua medida aprender e melhorar técnicas, inovar, gerar novos conhecimentos ou adquirir novas competências, divertindo-se e vivendo bons momentos.

Bom workshop!

Inscrições:

“Vagas limitadas!” Garanta já a sua inscrição!

Site dos Serviços Sociais e Culturais: [Câmara Municipal da Moita \(cm-moita.pt\)](http://cm-moita.pt)

Email: sstcmmoita@mail.cm-moita.pt

Sede dos Serviços Sociais e Culturais: Zona Envolvente à Praça de Touros, número 26, cave, Moita.

Telefone: 210891006

Não perca esta chance única de crescer e se proteger. Estamos a contar com a sua participação!

Local do workshop:

Junta de Freguesia da Moita

Alameda dos Bombeiros Portugueses, nº 8, 2860-395 Moita, Portugal

 21 2808072

 geral@jf-moita

Data: 18 de janeiro 2025

Duração: das 15h30 às 17h15m.

Público-Alvo: População em geral.

Preço: 5,00 €

NOTA: Realização sujeita a um número mínimo de participantes.

SOBRE A FACILITADORA DO WORKSHOP:

Curriculum:

Carla Raposo

Facilitadora de Meditação e Terapeuta na área das terapias alternativas, nomeadamente Reiki/Litoterapia; Apometria; Terapia Multidimensional; Leitura Intuitiva de Oráculos e Baralho Cigano e Workshops de Desenvolvimento Pessoal.

