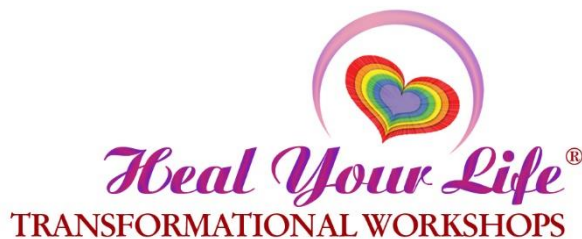


WORKSHOP INTENSIVO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL AMO-ME E CURO A MINHA VIDA

**Workshop intensivo de Desenvolvimento Pessoal “AMO-ME E CURO A MINHA VIDA”  
(Sg. método Heal Your Life® de Louise Hay, versão atualizada de 2019)**

*Workshop vivencial intensivo em regime de retiro semi-residencial*

Oportunidade para parar, refletir e tomar consciência... e também para reorientar propósitos, escolhas, atitudes e planos de ação...



**Fundamento: porquê um Workshop em regime de “quase retiro”?**

Para que se possa “mergulhar” nos temas e nos exercícios propostos e para que se criem, sem artefactos, as condições para a expansão de consciência e transformação profunda individual, é necessário desconectarmo-nos das fontes de “ruído” e distração que nos afastam do nosso EU. Só assim podemos reencontrar o nosso equilíbrio, a nossa paz, o nosso centro... o que nos move, o que nos condiciona... o que nos liberta... e desenvolvermos a consciência da Presença. Assim, tudo o resto se revela e se desenvolve mais naturalmente...sem esforço... sem pressa... com verdade e compromisso ... com auto motivação genuína.

**Apresentação do Workshop “AMO-ME E CURO A MINHA VIDA”**

Excertos do texto de apresentação da responsabilidade de Patricia Crane, Hay House:

“O Workshop Ame-se, Cure a Sua Vida é um workshop de dois dias muito poderoso, originalmente desenvolvido por Louise L. Hay. Alguns dos exercícios foram retirados diretamente do seu livro Pode Curar a Sua Vida, mas muitos outros não.

O workshop oferece aos participantes um formato intensivo para aprenderem os pontos básicos da filosofia da Louise, desenvolver a consciência das suas próprias crenças negativas e limitadoras, libertar emoções antigas, amar-se mais plenamente e praticar as técnicas para mudarem as suas vidas. (...) O formato de dois dias permite que os participantes percorram muitas matérias em pouco tempo (...)” embora com uma profundidade que os irá definitivamente marcar e transformar de forma inesquecível.

“(...) amar-nos a nós mesmos e amar os outros são as tarefas mais importantes que temos neste planeta.”

Por nós, acresce referir que os depoimentos que recolhemos dos Participantes nos eventos sobre este tema e neste regime intensivo que temos realizado regularmente desde 2016 são para nós uma fonte de grande encorajamento e motivação para continuarmos a proporcionar idênticas experiências...

## **Programa e Horários do Workshop**

As atividades irão realizar-se ao longo de 2 dias inteiros, em regime intensivo (para aprofundar resultados individuais) e decorrerão em sala fechada e ao ar livre – ora em silêncio, aquietando e aclarando a mente, ora em exercícios práticos e dinâmicas de grupo ativas e transformadoras.

### **1º dia -**

- Chegada e inscrição dos Participantes a partir das 9:10h.
- Das 9:30 às 18:00h: Atividades orientadas para propósitos individuais - Dinâmicas de grupo para desenvolvimento pessoal segundo o método Heal Your Life® de Louise Hay.
- Intervalo do almoço: Caminhada e exercícios de alongamento na natureza.
- 18-18:30h: Meditação terapêutica pelo som com taças tibetanas e instrumentos harmónicos (para relaxamento e bio-integração de resultados).

### **2º dia -**

- 9:00-9:30h: Meditação do Caminhante na natureza (conjunta, em silêncio).
- Das 9:30 às 18:30h: Atividades orientadas para propósitos individuais - Dinâmicas de grupo para desenvolvimento pessoal segundo o método Heal Your Life® de Louise Hay.
- Intervalo do almoço: Meditação ativa de Osho “Heart Chakra” (no jardim exterior).
- 18-18:30h: Partilha de experiências e balanço.

Informação adicional mais detalhada para os Participantes inscritos.

## **Responsáveis (www.harmonizando.com)**

### 1. Orientação: Isabel Gonçalves -

Facilitadora (Life Coach), Autora e Formadora na área do Desenvolvimento Pessoal | Hay Teacher credenciada | Mestre de Reiki, Magnified Healing e outros sistemas de reequilíbrio energético humano natural | Ministra cursos de Meditação Mindfulness e orienta grupos regulares de meditação e desenvolvimento pessoal c/ orientação terapêutica desde 2005. Autora do livro Rumo à Minha Plenitude (2018)

### 2. Co-Participação: Júlio Gonçalves -

Meditação ativa de Osho; Meditação terapêutica pelo som; Exercícios na natureza.

## **Local do Workshop**

Hotel-Seminário da Torre d'Aguilha, São Domingos de Rana  
(junto ao edifício da BRISA, à saída da A5 em Carcavelos)  
<http://www.seminariotorreaguilha.com/PT/hotel.html>

## **Investimento**

Participação – 160€ (\*): inclui instrumentos de trabalho (textos e exercícios) e 4 coffee breaks.

Não inclui – 2 Almoços buffet no Refeitório (facultativo) – 20€ (2x10€). Os Participantes podem levar a sua própria refeição e tomá-la na zona exterior para pic-nic, não existindo a possibilidade de aquecimento dos alimentos. Desaconselha-se a saída das instalações no intervalo do almoço.

(\*): NOTA - valor promocional de lançamento do workshop em Carcavelos.

## **Inscrições e Pagamentos**

Reservas - Data última para a confirmação – Até 15 dias antes da data de início agendada. Depois desta data as inscrições ficam sujeitas às vagas disponíveis.

Pagamentos - A confirmação da inscrição implica o pagamento de um sinal de 30€ (a efetuar por MB ou transferência bancária – dados a fornecer no momento da inscrição) e o restante será liquidado no local. O envio eletrónico do comprovativo faz-se para - [harmonizando@gmail.com](mailto:harmonizando@gmail.com).

## **Partilha**

Veja em ARTIGOS (no site) o Artigo “Goste de Si para Abrir a Porta dos Milagres” editado na Revista ZEN Energy de Fevereiro 2020 da autoria da Facilitadora. Se encontrar dificuldade de acesso (dado que o site está em alteração), solicite o seu envio por email.

## **Destinatários**

Para todos

## **Duração**

2 dias inteiros (veja AGENDA no site).