



Newsletter

# PARA UMA VIDA MAIS LEVE E CONSCIENTE

Temos parcerias especiais que tornam cada detalhe ainda mais mágico. Juntos, cocriamos experiências transformadoras, sensoriais e autênticas.

BUDA EYES

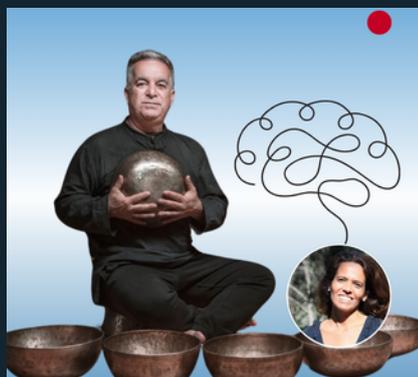
www.budoeyes.com



**Mentara**  
Psicoterapia, Bem-Estar e Formação

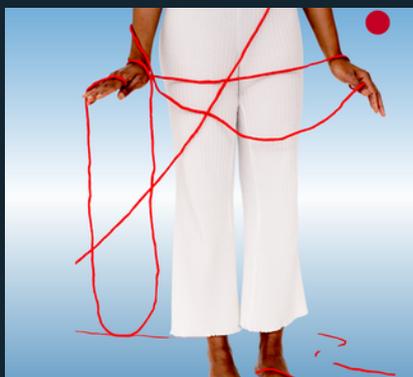
## EXPERIÊNCIAS RECOMENDADAS

18 MAIO 17h



**Soundhealing**

28 JUN 14h



**Solte-se das suas  
feridas emocionais**

28 SET 14.30h



**Grupo corpo-mente**

## CURSO PRÁTICO: O CORPO NA INTERVENÇÃO CLÍNICA

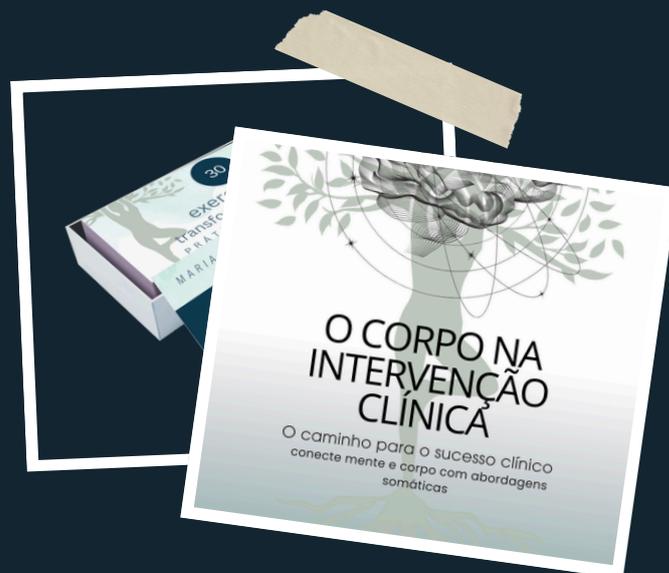
27 SET inicio

**prático. supervisão. grupo trabalho**

Une os aspectos cognitivos e emocionais com a experiência corporal;

Constrói Rotinas Diárias para o Bem-Estar Integral;

Demonstra como as emoções podem ser processadas fisicamente.



### Soundhealing 10<sup>o</sup>ed

1,5h / 18 MAIO

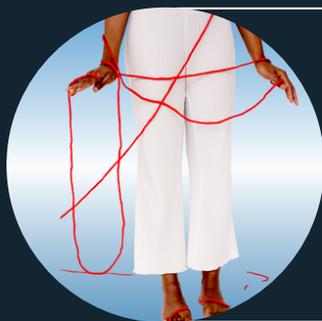
Sessão transformadora taças tibetanas, ativação do nervo vago e imersão sonora.

30€

✓ Inscrições até 30 Abril

10 VAGAS

com Maria Bartolomeu, Rui Louro e Helena



### Solte-se das suas 3<sup>a</sup>ed feridas emocionais

3h/ 28 JUNHO

Workshop Vivencial Cores, tintas, papel cenário gigante, corpo em ação e alma em expressão.

65€

✓ Inscrições até 30 Maio

12 VAGAS

com Maria Bartolomeu e Filipa Gomes Pereira



### Grupo corpo-mente 3<sup>a</sup>ed

2h/ 28 SET

Grupo mensal Vivencial, Terapêutico e Transformador. Elevar a qualidade do seu bem estar diário.

60€

✓ Inscrições até 30 Agosto

8 VAGAS

com Maria Bartolomeu e psicoterapeutas somáticos convidados

[saber mais](#)