

A photograph of a sunset over the ocean. The sky is filled with horizontal bands of orange, yellow, and red, with the sun low on the horizon. The ocean is dark and calm, reflecting the colors of the sky.

CURA

«Dentro de todos nós existe, pelo simples facto de se ser pessoa, a força que cura. É a força original, que descansa no fundo do ser. Cura significa simplesmente, acordar esta força original e entrar em contacto com o mais profundo do nosso ser.»

Willigis Jäger (monge beneditino e mestre Zen)

Curso Todos se Podem Curar - Primeiros Passos

Sábado, 4 Março - Campolide, Lisboa

www.anacristinaestrelo.com

Cura é um processo que inclui o corpo, a alma e o espírito e que nos conduz ao mais profundo de nós mesmos.

É uma força interior a que todos temos acesso e que podemos utilizar para vivermos um dia-a-dia mais autónomo e saudável .

Neste dia, vamos treinar, com exercícios muito simples e que podem ser utilizados em casa, o nosso acesso individual a esta força e como a podemos desenvolver.

Todos os que desejarem são benvindos, saudáveis e doentes.

INFORMAÇÕES

Sábado, 4 de Março

9h30 às 18h (Pausa para almoço e lanche)

Sala da Paróquia de Campolide - Tv. Estêvão Pinto, 1070-124 Lisboa (atrás da Igreja do Colégio de N. Sra da Conceição de Campolide).

Investimento: 40 Euros - IBAN PT50 0046 0338 0060 023 364 166

Para inscrição, enviar por favor, nome, email e contacto telefónico para: estrela.circulo.aberto@gmail.com



Ana Cristina Estrela

Formada em Línguas e Literaturas Modernas na Faculdade de Letras de Lisboa e em Corpo/Psicossíntese e Psicologia Transpessoal pelo PPPI (Psycho Political Peace Institute) - Zurique. Há cerca de 20 anos que acompanha pessoas, individualmente e em grupo, nos seus processos de auto-conhecimento, crescimento, resolução de problemas, transformação e cura pessoais. Tem trabalhado em vários países da Europa, mas centrada sobretudo na Suíça e em Portugal.