

●INSIDE●OUT●

CONECTAR DENTRO PARA CONECTAR FORA

Auto-Desenvolvimento Através das Artes Expressivas & Terapias Psico-Corporais

A vida cotidiana é um reflexo do seu mundo interior. Transformar o que está ao seu redor começa com a auto-transformação.

O INSIDE OUT é uma oportunidade para explorar de onde vem, para onde caminha e como se relaciona atualmente com os outros e com seu ambiente. Um grupo único de indivíduos embarcará nesta viagem de autoconsciência e desenvolvimento através das artes expressivas e exercícios mente-corpo (movimento, dança, desenho, escrita, respiração e trabalho dinâmico em grupo), num espaço seguro onde cada membro pode refletir, conectar e construir ferramentas para viver de forma mais livre e consciente.

Nós exploramos de dentro para fora, através de 8 sessões que partem do foco individual para o foco coletivo, onde a contribuição de cada um é essencial para o processo grupal.

PROGRAMA

- 1 PRESENÇA** Consciência & Enraizamento
- 2 OLHAR DENTRO** Autoimagem & História Pessoal
- 3 SOMBRA BRANCA** Atração, Inspiração & Motivação
- 4 SOMBRA NEGRA** Repressão, Rejeição & Medo
- 5 AUTENTICIDADE** Self Falso & Self Real
- 6 CRIANÇA INTERNA** Necessidades, Desejos & Comunicação
- 7 PROPÓSITO & CONEXÃO** Auto-Propósito, Outros & Ambiente
- 8 VIVER INSIDE OUT** Auto-Amor, Amor-Outro & Amor-Mundo

QUANDO

21:30-23:00

Terças a partir de dia 5 de março

ONDE

Essência e o Ser | Carcavelos

INVESTIMENTO

150€ | incl. 8 sessões + materiais
sessão individual

20€ |



REGISTE-SE | SAIBA MAIS

+351 919157130

saschaannavriend@gmail.com

Aberto a todos os adultos | Não é necessário qualquer experiência prévia em artes expressivas ou terapias psicocorporais.