

# Workshop Core Energetics

30 Novembro a  
2 Dezembro 2018

## Amar a vida é um direito e potencial de todos

Muitas pessoas não têm prazer nem satisfação com a sua vida. Todos queremos desfrutar, viver mas, muitas vezes, procuramos no exterior, em vez de olhar para dentro.

O prazer é a essência da vida; dá-nos energia, permite-nos agir espontaneamente e impulsiona-nos para a frente. Vivendo com prazer sentimo-nos abençoados e satisfeitos. Experimentar alegria regularmente mantém-nos física e espiritualmente flexíveis e prepara-nos para as inevitáveis mudanças da vida. O prazer fortalece o sistema imunitário e a saúde; tem um efeito reparador. Para sentir prazer e satisfação, precisamos de um corpo enérgico. Quando não nos mantemos em forma ou não nos nutrimos adequadamente, perdemos vitalidade e adoecemos.

Quando perdemos o prazer na vida, inicia-se uma luta interior; a nossa energia contrai-se física e mentalmente e tornamo-nos descontentes, questionamo-nos a nós próprios e perdemos autoestima e autoaceitação. Se não encontramos prazer dentro, compensamos por fora: Com doces, álcool, drogas ou saltamos de uma gratificação externa para outra ou de um parceiro sexual para o seguinte. Mas a satisfação é apenas momentânea e exige repetições frequentes – acabando por se tornar num vício, numa dependência e num vazio interior. Toda a gente conhece, mais ou menos, este tipo de negação e inércia.

Através de uma variedade de exercícios, este workshop irá ajudá-lo a entrar em contato com sua energia, para poder sentir e entender porquê e onde a retém no seu corpo. Através do movimento, com consciência e dedicação, pode-se libertar da tensão e dos seus padrões de bloqueio para voltar a sentir o prazer a fluir.



### TERAPEUTAS

O workshop será facilitado por dois psicoterapeutas com vasta experiência profissional, Anna Timmermans e Cees van Loon. Trabalham como dupla há vários anos em redor deste tema e este workshop marca o regresso de Anna Timmermans depois de em 2015 ter introduzido a psicoterapia Core Energetics em Portugal.

### Sobre CORE ENERGETICS

**Core Energetics é uma Psicoterapia Corporal que inclui um trabalho com a Respiração, com a Voz e Movimento de forma a providenciar um estado de maior tranquilidade, de maior energia e vitalidade que se traduz numa Presença com maior qualidade e bem-estar.**

**Core Energetics convida a um mergulho no Inconsciente de forma a contactar com a Sabedoria que habita os nossos seres. Através desta terapia pelo corpo poderá reconectar-se de forma criativa e dinâmica com a sua Energia Vital.**



Tradução de inglês para português.

Custo: 275€ / 225€ para estudantes

Data: 30 Novembro a 2 Dezembro 2018

Info e inscrição: Diana Dinu  
910654055  
diadinu@gmail.com

The Hotel Riviera;  
Rua Bartolomeu Dias,  
Junqueiro, Carcavelos,  
Lisboa 2775-551 Portugal

Horario:  
6ª feira 18.00-21.00  
Sabado: 10.00-19.00  
Domingo : 10.00-17.00