

# Workshop Core Energetics

## 8 a 10 Novembro 2019

# CONCEITO DE PRAZER

O prazer não é somente um passatempo da mente, nem é um substituto artificial ou um modo da fuga. Prazer, no seu verdadeiro significado, é atingir um estado de felicidade física e espiritual que é sentido em cada partícula do corpo e da alma, no exterior e no interior - com todas as emoções, sentimentos e sensações despertas e vivas.

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.

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 autoaceitação.

Hoje em dia quase ninguém experiêcia o potencial que nós temos para amar a vida. Todos queremos desfrutar a vida, mas a maior parte das pessoas tendem a procurar no exterior e não no interior.

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.

Através de uma variedade de exercícios, este workshop irá ajudá-lo a entrar em contato com sua energia bloqueada, 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 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.**



Dias: 8 a 10 Novembro 2019

Horário:

6ª feira 1800-2100

Sabado: 1000-1900

Domingo : 1000-1700

Investimento workshop:  
Até 20 Setembro: 180 € "Early bird"  
Até 15 Outubro: 250 €\*  
Até dia do workshop 275€\*

\*Desconto para estudantes 10%  
(excepto o valor early bird)

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

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

Workshop em Inglês com tradução para  
Portuguese.