

OFICINA

VIVA MELHOR!

– O seu Bem-Estar começa por Si! –

...por PAULO RAPOSO

Com um dia-a-dia cada vez mais intenso e exigente, torna-se difícil arranjar tempo para ir ao ginásio, praticar desporto, ou receber uma massagem. No entanto, existem algumas coisas que podemos fazer por nós mesmos, e que podem ser realizadas no banco do jardim, na cadeira do escritório, na viagem de comboio, ao computador, ou tranquilamente no sofá lá de casa.

Nesta oficina, proponho-lhe que aprenda algumas rotinas rápidas, simples e eficazes para cuidar melhor do seu corpo, da sua visão e da sua energia vital diária:

- Técnicas básicas para uma respiração saudável
 - Protocolo básico de ginástica ocular
 - Protocolo básico de auto-massagem para o corpo inteiro
- (Inclui documentação de apoio à formação).

Contribuição: **35€ por pessoa**

Data/Hora: **24 de OUTUBRO** das **19H30 às 22H30**

Local: **Centro Terra Cristal Lisboa (Alto do Lumiar)**

<http://sites.google.com/site/terracristallisboa/como-chegar>

<http://sites.google.com/site/terracristallisboa/telefonos-e-mail>

Paulo Raposo, é terapeuta profissional de Reiki e massagem (*ayurvédica, shiatsu, Indian Head Massage, reflexologia, thai, Massagem de SOM Peter Hess®*, etc.). Paralelamente, ministra cursos de *Reiki Tradicional Integrado*, e desenvolve oficinas de Auto-ajuda e Desenvolvimento Pessoal.