



# MEU ESPELHO

WORKSHOP DE TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

DE 28 À NOITE A 30 DE OUTUBRO DE 2022  
ALDEIA DO MECO-SESIMBRA



## OBJETIVOS:

Capacitar os participantes para gerar novas atitudes e respostas face à sua vida. E encontrar melhores caminhos no seu processo de vida, com o conhecimento do mundo e de si mesmo. Promovendo o seu processo de autotransformação. Observar e reflectir sobre expectativas já vividas que condicionam o presente e formas de as ultrapassar.

## PROGRAMA

- 1. Persona** - Qual a verdadeira identidade do eu. A face que apresentamos aos outros. A nossa percepção da realidade e a forma como nos influencia, estabelecendo-se programas de vida e condicionando o presente.
- 2. Sentimentos** - O que assumimos como verdades internas. Os relacionamentos humanos conflituosos, tanto no trabalho como na família. Despertar para novas sensações e reaprender afectos.
- 3. Morte** - O passado limpo - Como desenvolver uma autoconfiança para experimentar a paz. Libertação de cargas somáticas/ emocionais/ mentais. A arte de auto-análise para dar um passo em direcção a uma vida autêntica.
- 4. Nascimento** - A descoberta de um novo ser - Cultivar a bondade amorosa em relação a si próprio. Auto-aceitação genuína. Factores construtores de auto-estima.
- 5. Melhor é possível** - Processo de renascimento - Contributos para uma nova abordagem de vida. A pessoa como totalidade individual. Da harmonização interior à reconciliação social. Acção transformadora na reformulação de novos objectivos de vida.



## O LOCAL:

A propriedade "Casal do Frade", nasceu a pensar em todas as pessoas que amam o campo, a terra, o mar, as estrelas e um vida equilibrada e saudável. Para todos aqueles que precisam da natureza e tranquilidade, aqui podem obter um experiência autêntica, sem abdicar do seu conforto.

Com muita alegria e disponibilidade, nasceu a Aldeia do Meco a única B & B dedicada ao ecoturismo madeira "Onde a paz reina e a natureza fala."

INTERVENIENTES	MARIA FERNANDES – TERAPEUTA Licenciada em G.R. Humanos e psicologia do trabalho. Master em gestão de imagem e comunicação. Pós-graduação em terapia de reestruturação vivencial cognitiva. Terapia sistémica - constelação familiar e organizacional.
DATAS	Entrada dia 28 de outubro 2022 após o jantar Início de actividades: - dia 29 de outubro das 10h às 19h - dia 30 de outubro das 10h às 17h, dia da saída
PREÇOS	Valor 280€ (inclui alojamento, alimentação, formação e exercícios vivenciais)

Informações e inscrições: (+351) 914 040 163 | reservas@casaldofrade.pt | www.casaldofrade.com