

**“One more time
(mais uma vez...)”
Conversas | Pilates | Brunch**

16 de Setembro de 2023 (sábado)

Das 10h às 12h30, Guimarães

Investimento: 30€ (refeição incluída)

Inscrições através do WhatsApp – 930542797

Vagas limitadas



“Gostaríamos de ter um contínuo de atos e de vida para contar, mas nossa alma não guardou uma lembrança fiel de nossa idade nem a verdadeira medida da extensão de nossa viagem ao longo dos anos; guardou apenas a lembrança dos acontecimentos que criaram instantes decisivos de nosso passado. Em nossa confiança, todos os acontecimentos são assim reduzidos à sua raiz em um instante.”

Gaston Bachelard, filósofo francês



Programação

- 9h45: Check-in dos participantes
- 10h00- 10h15: *Welcome drink* e apresentações
- 10h15 – 11h00: Reflexão guiada: “*One more time* (mais uma vez ...)”, com o psicólogo João Furtado
- 11h00 – 11h45: Conhecendo o seu corpo: Sessão de pilates, com a fisioterapeuta Regina Amaro.
- 11h45 – 12h30: Brunch saudável criado pela nutricionista Manuela Nogueira
- 12h30 – 12h45: Balanço e despedida

“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos” (Joseph Pilates)



Sobre o Encontro

E se pudéssemos entender eventos passados que se repetem ou se tornam relevantes? Reconstruir repetidamente esse passado poderia influenciar nossa experiência presente e contribuir para nossa saúde?

Esta proposta visa estimular a percepção criativa do tempo. Oferece a oportunidade de reinterpretar memórias e aspectos como fisiologia, nutrição e relacionamentos, moldando nossa compreensão presente.

Recentemente, fomos desafiados a criar um encontro inaugural que incorporasse dimensões valiosas: saúde mental, física, nutricional e relacional. Isso desperta o desejo de fortalecer laços, trocar experiências e aprofundar interesses.

O encontro busca unir a todos sob uma perspectiva inovadora e livre, proporcionando uma experiência que nos coloca no mundo que desejamos construir, refletida no lema "*One more time* (mais uma vez...)". Realizados principalmente de manhã, esses encontros incluem conversas, Pilates e um *brunch* temático, promovendo ideias e reunindo pessoas.

No final, os participantes receberão uma lembrança simbólica. Suas sugestões e intenções serão valorizadas e podem ser registradas em um livro para enriquecer o projeto. É um privilégio contar com sua presença mais uma vez, a ALMA desses encontros.

Quem somos



Regina Amaro é fisioterapeuta profissional (n.º 6058 na Ordem dos Fisioterapeutas), especialista em RPG e Fisioterapia respiratória. Certificação internacional em Pilates clínico, pré e pós-parto pela APPI *Matwork* Pilates. Certificação em *Fascial Manipulation® Institute by Stecco®*. Formação profissional em *Low Pressure Fitness – Hipopressivos*. Doutoranda em ciências do desporto. Atua no SNS/Aces Alto Ave – Portugal



João Furtado é especialista em Psicologia clínica e Psicologia analítica (n. 8819 na Ordem dos Psicólogos). É Mestre especialista em Psicologia clínica e da saúde. Atua no SNS/Aces Alto Ave - Portugal desde 2006. Coordenador de grupos de estudos em psicologia analítica. Psicoterapeuta e Supervisor clínico de orientação analítica.

www.psicologojoaofurtado.com/cv



Manuela Nogueira é nutricionista especializada em Nutrição Clínica (n.º 1157N na Ordem dos Nutricionistas). Tem pós-graduações em Nutrição Clínica, em *Coaching* aplicado às Ciências da Nutrição, em Políticas Alimentares e Saúde Pública e, em Implementação de sistemas HACCP e Controlo de Qualidade Alimentar. Formação em Nutrição Ayurveda. Formadora Certificada em educação para a Saúde. Atua no SNS/Aces Alto Ave - Portugal



O nosso espaço

Imerso em paisagens naturais deslumbrantes, banhado em ar puro e com a liberdade de sentir a relva sob seus pés descalços, o nosso refúgio oferece a fusão ideal para revitalizar sua mente, energizar seu corpo e nutrir sua alma.