

Semana Bem Estar Cayce-Reilly

Quem é Edgar Cayce?

Este Psíquico e Médico Clarividente do Século XX, que morreu há 60 anos, deixou um legado de ensinamentos e tratamentos holísticos que continua a proporcionar hoje em dia uma incalculável ajuda às pessoas em todo o mundo.



Ao longo de um período de 43 anos da sua vida, Edgar Cayce teve a capacidade de se auto-induzir num estado meditativo e de relaxamento o que lhe possibilitou colocar a sua mente em contacto com todo o tempo e espaço. Através do contacto com fontes elevadas, ele podia responder a questões sobre uma grande variedade de assuntos, desde assuntos de saúde a assuntos sobre civilizações antigas e os segredos do Universo!

A suas respostas a estas questões foram chamadas "leituras" e contêm conhecimentos tão valiosos que ainda hoje ajudam as pessoas a encontrar respostas práticas para tudo, desde manter uma dieta equilibrada, a melhorar relações humanas, a ultrapassar doenças fatais e a vivenciar um caminho mais perto de Deus.

Edgar Cayce tem sido mencionado em vários programas de televisão incluindo "Descodificando o Passado" no Canal de História e referido como "O Outro Nostradamus" por causa das suas leituras. Mais de 300 livros têm sido escritos acerca da sua vida e trabalho, dando resultado ao "Centros de Edgar Cayce" em vinte e cinco países e membros em mais de 60 países.

A Associação de Investigação e Conhecimento, Inc. (A.R.E. ®), é uma organização sem fins lucrativos, fundada em 1931 por Edgar Cayce (1877-1945), para investigar e explorar assuntos transpessoais, como saúde holística, mistérios antigos, espiritualidade pessoal, interpretação dos sonhos, intuição, filosofia e reencarnação. A Escola de Massagem Cayce Reilly foi formada por Hugh Lynn Cayce e pelo Dr. Harold Reilly, que desenvolveram um estilo particular da Massagem Sueca com informação recolhida das leituras de Cayce.

Eleine Lachance, uma Terapeuta Holística, que oferece uma variedade de massagens e terapias na Quinta da Calma, é graduada num programa de 700 horas em modalidades ocidentais de terapias de corpo na Escola de Massoterapia de Cayce Reilly. Também é licenciada em estudos transpessoais na Universidade Atlântica que é afiliada da A.R.E.



De 17 a 25 Junho, a Eleine vai apresentar a Semana Bem-Estar de Cayce, onde serão oferecidas várias paçembras, demonstrações e sessões utilizando os ensinamentos, técnicas e remédios prescritos por Edgar Cayce. Pormenores deste programa estarão mais tarde disponíveis na nossa Recepção. Se estiver interessado em saber mais, por favor contacte a Recepção e deixe o seu nome e contacto.

Eleine é uma terapeuta e massagista muito bem classificada, formada em Massagem Holística Cayce-Reilly, Massagem Sueca, Shiatsu, Massagem Desportiva, Massagem na Cadeira, Terapia Cranio Sacral, Toque de Cura e Terapia de Energia Integrada entre outros. Actualmente dá sessões às Segundas, Terças e Quintas. Por favor faça a sua marcação na Recepção para o nº 289 393 741.

Sócio da Quinta da Calma

Apenas para lembrar que temos um novo esquema para os Sócios, que teve início em Janeiro 2006.

As inscrições para Sócios e Correspondência são válidas até 31 de Dezembro, por conseguinte será cobrado um valor (por pessoa) atribuído ao trimestre aquando da inscrição.

	1º Trim.	2º Trim.	3º Trim.	4º Trim.
Inscrição para Correspondência:	€ 15,00	€ 11,25	€ 7,50	€ 3,75

Correspondência p/ Estrangeiro: 20,00 15,00 10,00 5,00
Para receber o boletim e programa trimestralmente mais informações sobre os eventos, cursos, etc.

Sócio da Escola da Vida: 35,00 26,30 17,50 8,75

• Correspondência Regular

- com o boletim, programa e eventos
- 5% desconto nas terapias
- Aulas de Yoga: 13 senhas pelo preço de 12
- 10% desconto na acomodação (para sócios e família)
- Cartão Bónus do Restaurante: Por cada 8 almoços tem oferta de um almoço grátis.

Para se inscrever, peça um Formulário de Inscrição na Recepção, ou faça o download do nosso website, imprima, preencha e envie-nos com o respectivo pagamento.

Formações na Quinta da Calma

Para além de ser o principal Centro de Yoga Integral da Europa e oferecer várias terapias holísticas, também temos formações durante o ano que incluem os seguintes:

- Massagem Ayurvédica
- Reflexologia do Pé
- Hipnose Clínica
- Formação Professores de Yoga
- Terapia Cranio Sacral
- Toque para a Saúde

Restaurante Vegetariano Gaia Sol

Parabéns ao Chef Brad que já se instalou connosco e está a produzir almoços estilo buffet de grande qualidade gastronómica todos os dias de Segunda a Sexta. Uma vez provado, nunca mais esquecido... A equipa está agora completa com a chegada de Linda Holt, que está a fazer um ótimo trabalho no Restaurante, recebendo e dando as boas-vindas a todos e fazendo com que tudo corra bem.

Não é preciso ser-se vegetariano para gostar da comida oferecida; muitos dos nossos visitantes regulares não são vegetarianos, mas disfrutaram da variedade de deliciosas sopas, saladas e pratos principais que temos para oferecer (sem mencionar as sobremesas que são de morrer...!)

O Vegetarianismo é um conceito ainda mal entendido, algumas pessoas pensam que significa comida saudável sem gosto nenhum. Pois não é verdade! (bem, nem sempre!). O nosso buffet diário é pensado de maneira a satisfazer os requisitos de uma nutrição equilibrada mas, mais importante, que agrade às nossas "papilas gustativas"!!

Várias pessoas têm questionado sobre cursos de comida vegetariana, portanto, se estiver interessado, dê-nos o seu nome e telefone e depois contactaremos para informar sobre as datas, etc. Não teremos espaço para muita gente pelo que terá que se inscrever rapidamente!

Ligue à Linda 936 835 607 ou Recepção: 289 393 741

Quinta da Calma

Escola da Vida



A School of Life

BOLETIM

Primavera 2006

Quinta da Calma é a base para a Escola da Vida, um Centro Holístico, de conhecimento e crescimento espiritual, abraçando a essência de todas as tradições e filosofias, sem seguir nenhuma em específico. É também o Centro de Formação, na Europa, para Professores de Yoga Integral, associado ao Ashram de Yogaville na Virginia, EUA.

Uma inspiração para todos...

A sociedade parece estar a aumentar a obsessão pelas celebridades e pelos programas de "reality TV" em directo, onde o lado mais negro da natureza humana parece disfrutar, ao espreitar pelo buraco da fechadura, das vidas dos outros em vez de criarem algo de especial na sua própria vida.

Nós somos todos dotados de algo especial e são-nos dadas tantas oportunidades para disfrutar da vida e fazermos o que realmente nos preenche.

Todavia, alguns de nós encontram dificuldades em sair da sua "zona de conforto" e fazer mudanças positivas, pelo que nunca se apercebem do seu potencial. Imagine só que desperdício que isto é!

Com tantas "más notícias" nos noticiários hoje em dia, é encorajador e refrescante quando as notícias internacionais são sobre pessoas especiais, que ultrapassaram traumas pessoais e grandes dificuldades para criarem a sua vida, muitas vezes ajudando também os outros a terem uma vida melhor.

O Time Europe (www.time.com) está a mostrar uma série sobre "Heróis Europeus": Um tributo a 29 pessoas fantásticas que fazem o mundo brilhar com a sua luz".

Um desses casos é sobre uma mulher Alemã, Sabriye Tenberken, que perdeu a visão aos 12 anos devido a uma degeneração congénita da retina. Quando tirava a Licenciatura em Tibetologia, ela descobriu que eles não tinham o Alfabeto Braille e em apenas duas semanas ela criou um Alfabeto que depois levou para o Tibete, onde, devido à alta altitude e exposição ao sol, existe cegueira no dobro da média per capita a nível mundial. O tratamento para estes casos não é considerado prioridade porque na cultura tibetana acredita-se que a cegueira é um castigo por más acções em vidas passadas. Sabriye ficou horrorizada ao ver crianças presas às camas para que não se magoassem e algumas nem sabiam andar porque os pais nunca lhes tinham ensinado.



Em 1997, Sabriye Tenberken viajou por este país montanhoso a cavalo, acompanhada por um conselheiro de saúde tibetano, sofrendo condições primitivas e muito severas.

Após uma longa batalha contra os preconceitos e burocracias por parte das autoridades tibetanas, Sabriye obteve finalmente sucesso na sua cruzada e abriu um internato para crianças cegas em Lhasa, onde um dos principais objectivos é ensinar às crianças a serem auto-suficientes e não terem vergonha da sua condição.

A organização da Sabriye, "Braille sem Fronteiras", abriu também uma quinta, onde ensinam os adultos cegos a fazerem criação de animais, silvicultura e cultura vegetal.

Ela escreveu um livro acerca das suas experiências e será em breve apresentado num documentário chamado "Climb Higher" (Escalar mais alto). Este filme acompanha-a, o seu parceiro e seis adolescentes da escola Lhasa numa escalada de 3 semanas no Lhakpa Ri, um pico com 7,000 metros de altura a norte do Evereste, com Erik Weißenmayer, o primeiro alpinista cego a chegar ao cume do Monte Evereste.

Conhece alguma história inspiradora que queira partilhar?

Histórias como esta lembram-nos das nossas capacidades para dar um passo para fazer algo positivo com as nossas vidas. Gostaríamos de ouvir sobre pessoas que vivem mais perto e que tenham dado esse passo, que tenham criado uma diferença não só nas suas vidas mas também nas dos outros. Se você conhece alguém assim, por favor contacte-nos para que possamos publicar a sua história no nosso boletim e partilhá-la com todos (sujeito, obviamente, à autorização das pessoas em questão!).

A Quinta da Calma oferece muitas formas para ajudar as pessoas no seu desenvolvimento pessoal; pode começar com yoga, meditação, actividades que criam mudanças subtis no nosso subconsciente e padrões de pensamentos que podem formar o primeiro passo no caminho da mudança.

A verdadeira recompensa em fazer algo é ver como vai beneficiar tantas outras pessoas.

Swami Satchidananda

Apartado 3053 • 8135-902 Almancil • Algarve - Portugal

Tel: + 351 289 393 741 • Fax: +351 289 393 346

E-mail: info@quintadacalma.com • Website: www.quintadacalma.com

Sendo um Centro de Saúde Holística, a Quinta da Calma procura ajudar as pessoas a alcançar saúde e bem-estar através de terapias naturais e exercício físico que poderão melhorar não só a saúde do corpo mas também da mente e do espírito.

Yoga Integral, combinada com dieta nutricional e meditação, traz saúde e vitalidade, aguçando a mente e ajudando a focar com mais clareza. É também um ótimo método para reduzir a reacção do corpo ao stress o que, por si só, é um dos maiores riscos actuais à nossa saúde e equilíbrio.

Nesta página, vamos realçar algumas variantes de como podemos alcançar boa saúde física e mental. Como podem ver no nosso programa (e como mencionamos no nosso último Boletim), temos alguns terapeutas disponíveis na Quinta da Calma que oferecem uma variedade de terapias que nos ajudam na nossa procura do bem-estar.

Os Benefícios da Massagem Regular



Não só um modo de relaxamento, a massagem é também um método valioso de ajudar o corpo a fortalecer o sistema imunitário, a recuperar de lesões em metade do tempo, a ajudar no sono, na digestão e a melhorar a nossa disposição.

É um mito o conceito de que a massagem é um luxo para ser disfrutado por "privilegiados" e muito raramente um tratamento especial. A evidência está a mostrar que quantas mais massagens você receber, melhor se sentirá.

Aqui está o porquê: A massagem tem sido usada como uma ferramenta curativa há já milhares de anos em muitas culturas. O toque é uma reacção humana natural à dor e ao stress e um meio para transmitir compaixão e apoio. Quando magoamos a cabeça ou temos uma dor muscular, o nosso gesto automático é esfregar essa zona para nos sentirmos melhor. Pois o mesmo acontecia com os nossos antepassados.

Os "curadores" por todo o mundo e através dos tempos têm instintiva e independentemente desenvolvido uma variedade de técnicas terapêuticas usando o toque, muitas das quais são usadas hoje e com boas razões para isso. Temos agora provas científicas (se fôr necessário!) dos benefícios da massagem, desde tratar doenças crónicas e lesões, a alívio de tensões crescentes devido ao nosso modo de vida actual.

Em adição ao relaxamento que proporciona, existem mudanças fisiológicas e psicológicas específicas que ocorrem durante a massagem, ainda mais quando é usada com frequência como terapia preventiva - não só sabe bem, como nos ajuda a melhorar.

(Continua na próxima coluna)

O sinal de uma pessoa saudável é ser feliz e descontraída em todo o sítio e com toda a gente. Quem é realmente feliz toma a vida como uma aventura. - Sri Swami Satchidananda

Os Efeitos do Stress

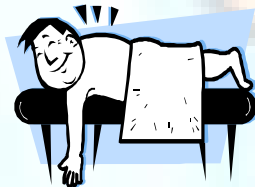
Está estimado que 80 a 90% das doenças são relacionadas com o stress. A massagem é uma maneira de nos lembrarmos do que significa estar relaxado e que é um método muito eficaz de reduzir os efeitos prejudiciais do stress.

Para além de aumentar o relaxamento e diminuir a ansiedade, a massagem traz também os seguintes benefícios:

- diminui a tensão arterial
- aumenta a circulação e melhora o estado da pele
- melhora na recuperação de lesões
- encoraja o sono profundo
- aumenta a concentração
- reduz a fadiga e aumenta a energia

Nos pacientes com cancro da mama, a massagem tem mostrado aumentar as células que combatem o cancro. A massagem é um elixir perfeito para a boa saúde, mas pode também proporcionar uma integração essencial do corpo e da mente. Ao produzir um estado meditativo ou um estado elevado de consciência do momento presente, a massagem pode provocar um estado emocional e espiritual equilibrado, trazendo com isso verdadeira paz e relaxamento.

Tomada em "doses regulares" esta é uma das melhores "medicinas" que podemos receber. Investigadores do Instituto de Investigação do Toque na Universidade em Miami descobriram que mesmo sessões curtas (15 minutos de massagem na cadeira ou meia hora na marquesa) beneficiam a saúde e que se recebermos duas ou três vezes por semana é ainda mais benéfico. Embora possa não ser possível, é bom saber que esta "medicina" apenas melhora com a frequência!



Existe uma variedade de terapias excelentes disponíveis na Quinta da Calma. Para marcar a sua massagem, contacte a Recepção com o nº 289 393 741.

Existe também informação detalhada disponível sobre os vários tipos de massagem para seu conhecimento.

Dica de Saúde - O Poder da Água

Sabia que se bebermos apenas oito copos altos de água por dia, conseguimos manter a nossa pele saudável e brilhante, melhorar a digestão laboriosa e encorajar perda de peso naturalmente ao reduzir o apetite (às vezes, o que nos parece fome é sinal de desidratação). A água liberta as toxinas que são produzidas e acumuladas no corpo como resultado de má dieta, medicação, etc. Beber bastante água combinada com o efeito da massagem regular ajuda a eliminar as toxinas. Considerando que os nossos corpos têm 71% de água, não é de admirar que uma "limpeza" regular nos mantenha limpos e saudáveis!



Esteja atento aos artigos sobre terapias holísticas e de saúde nos próximos boletins



Novidades sobre Yoga - 2006



Estamos agora na Primavera e a **Reunião Europeia de Yoga Integral** - um festival de verdadeira vibração divina - está quase a ter lugar (Abril 16-23). Organizámos uma ótima semana cheia de oportunidades raras para conhecer pessoas excepcionais no campo da yoga. A semana está bem equilibrada entre workshops e tempos livres para descanso e belo prazer, pelo que esta poderá ser uma semana de experiência memorável.

Durante a semana haverá meditação e hatha yoga para todos os níveis dadas pelos melhores professores e líderes dos Centros de Yoga Integral da Europa, bem como vários Workshops e Kirtan (cânticos) com Felix.

Este evento vai juntar alguns yogis especiais que virão dar palestras e workshops:-

Convidado especial Muz Murray é um mestre místico

que viaja por todo o mundo e tem uma reputação internacional. Ele segue a linha do Místico Universal - o Caminho do Coração - abraçando a essência de todas as tradições sem se fixar em nenhuma em específico. Para mais informações: www.mantra-yoga.com



Nalanie Chellaram é a Directora do Centro de Yoga®

Integral, um centro de caridade registado em Gibraltar para servir a comunidade e tem ajudado numerosas pessoas a encontrar realização pessoal através da prática de Yoga. Veja o website: www.yogaqibraltar.com



Rev. Padma Sainsbury é a Coordenadora Europeia para Yoga® Integral. É formadora de professores de Yoga e professora de Yoga para a criança especial. É actualmente Directora do Centro L.O.T.U.S., Espanha. Padma foi ordenada Ministra de Yoga Integral em 2003.



Highkey Mayer é a luz cheia de energia que está por trás do Centro de Yoga® Integral em Augsburg, Alemanha. É professora e formadora de professores de yoga, autora do livro "Yoga com Parceiro" e também uma ótima massagista. www.integral-yoga-zentrum.de



Quer você seja um aluno de yoga que queira aprofundar o seu conhecimento sobre yoga, queira experimentar um retiro de yoga pela primeira vez, queira explorar as complexidades do yoga, ou apenas interessado em Som, Mantra, Meditação, Hatha e Ensinaamentos Espirituais de Yoga, esta vai ser de certeza uma semana muito profunda e inspiradora para si.

"Quando conhecemos o Ser, é fácil conhecer todas as outras coisas" - Swami Satchidananda

- - Para reservar o seu lugar por favor ligue com bastante antecedência para a recepção - -

PREÇOS POR DIA : Dia todo: 40€ excluindo refeições; Meio dia: 20€ excluindo refeições

Refeições: Pequeno-Almoço 5€ - Almoço 9.5€ - Jantar 9.5€

(preço p/ almoço e jantar inclui sopa, saladas, prato principal e sobremesa)

Próximos eventos de Yoga em 2006:

Formação p/ Professores de Yoga terá lugar em Outubro com Satya & Sadasiva do Ashram de Satchidananda, Virginia, USA. Part 1 - 29 Outubro a 12 Novembro & Part 2 - 27 Abril a 11 Maio 2007. Veja website para detalhes 17-25 Novembro 2006, Nalanie, Satya e Sadasiva farão uma semana de retiro sobre Bhagavad Gita. A Nalanie também estará connosco no festival da Luz em Setembro 2006. Veja o website para detalhes.

Veja o nosso programa para informações sobre as aulas de Yoga Integral, algumas em Português e outras em Inglês

Soul Hunting

Wilbert Alix
14-16 Julho

Para informações veja: www.injoy.pt

Yoga para Crianças

A Luckshmi vai dar yoga divertida para Crianças durante as férias da Páscoa. Uma oportunidade para as Crianças usarem a sua energia e experimentarem os benefícios de yoga. Haverá duas sessões de uma hora às Quartas dias 12 e 19 Abril às 12.00hrs, com idades entre 5 e 12 anos. Preço: €5 por Criança. Inscreva a sua criança na recepção para o nº 289 393 741. As aulas são dadas em Inglês

Cânticos com Felix Maria Woschek

Nota: O Felix não vai estar cá durante o mês de Abril e Maio, por conseguinte após o dia 11 de Abril, não haverá cânticos nos dias 18 e 25 de Abril, 2 e 9 de Maio.

Recomeçaremos na Terça a 16 de Maio.

Yoga para Mães e Bebés

Muitas mães recentes sentem-se incapazes de participar nas aulas de desporto ou de yoga por não terem com quem deixar os bebés, etc. A Patrícia (Pratima), que ensina yoga às Sextas aqui no centro, está a oferecer aulas para as mães recentes (ou pais!) onde podem trazer também os seus filhos! É necessário uma inscrição e preenchimento de um questionário primeiro. As aulas são dadas em português. Contacte-nos para o nº 289 393 741.