

Primavera na Quinta da Calma

Programa Março 2010

Sábado 6

SATSANG ESPECIAL com Mataji

Horário: 15h às 18h

Pavilhão

Preço: Por donativo

Sábado 6

e Domingo 7

WORKSHOP TAI CHI com Miguel Durão

Encontre e pratique os princípios básicos, seguindo a lógica do corpo através da escuta interior, despertando e movimentando a direcção do Chi para equilibrar e harmonizar o fluxo de energia do nosso corpo.

Sáb: das 17h às 20h

Dom: das 8h às 12h30 e

das 14h30 às 17h

Meeting House

Preço: 50€

Mais informações e marcações:

Tel: 289 393 741

Segunda 8

JANTAR DE CELEBRAÇÃO do DIA da MULHER

Um encontro para celebrar o Ser Mulher. Traga um poema ou uma canção para partilhar.

A partir das 19h30

Cantina Gaia Sol

Preço: 10€; Necessário marcar até dia 5 Março

Tel: 289 393 741 ou

934 318 236



Sábado 13

CURSO DE COZINHA VEGETARIANA

com Susana Ferreira

Aprenda a transformar simples vegetais em saudáveis e deliciosos pratos nesta introdução à cozinha vegetariana.

Horário: 14h às 18h

Cantina Gaia Sol

Preço: 20€

(min. 6 / máx. 10 pax)

Domingo 14

a Sábado 3 de Abril

FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA

Nível Intermédio (curso residencial)

com Swami Asokananda

Para mais informações por favor contacte a recepção.

Sábado 20

GESTOS DO CORAÇÃO

com Peter Tadd

Mudras são posições sagradas das mãos que manifestam padrões subtis de energia. Eles ajudam-nos a aquietar a mente e o corpo durante a prática de meditação e a abrir o nosso coração.

Horário: 10h às 17h

Pavilhão

Preço: 60€ (estudante 35€)

Domingo 21

WORKSHOP de QI GONG

com Peter Tadd

Qi Gong é uma forma suave de exercitar o corpo e a mente. Com estes movimentos lentos e meditativos podemos restaurar a nossa energia vital e criar paz interior.

Horário: 9h30 às 17h

Pavilhão

Preço: 60€ (estudante 35€)

Quarta 24

a Segunda 30

TRATAMENTOS SUPLEMENTARES AYURVÉDICOS e KERALI ABHYANGA MASSAGEM

com Puja Kinzer

Uma formação que inclui uma variedade de massagens e de tratamentos destinados a preparar o corpo para uma eliminação total de toxinas.

Para mais informações: www.pujakinzer.com

Sábado 27 e

Domingo 28

RETIRO DE MEDITAÇÃO

com Miguel Guimarães

Este retiro incluirá várias práticas de meditação, uma abordagem teórica e prática sobre diversos métodos e filosofias de meditação e de realização espiritual. Para mais informações contacte a recepção.

Domingo 28

ENCONTRO de REIKI

Para todos aqueles que tenham pelo menos o nível 1 de Reiki. Troca de experiências, conversas informais e prática de Reiki.

Horário: 15h às 18h

Pavilhão

Preço: Por donativo

Segunda 29

COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

com Ria van Doorn

Introdução (em inglês)

Transforme a sua comunicação numa força magnética! Este serão será uma introdução para o curso que terá lugar em 5 sessões.

Preço: introdução - donativo

Curso : 75€ (Total)

Sala Lotus: 19h - 21h30

Para mais informação consulte:

www.ConsciousCommunication.eu.com

Encontrando Clareza em 2010...

Baseado nas Palestras sobre Clareza (CDs) e na Meditação Quantum criada por Jeru

Kabbal **Quinta-feira 11 de Março**

Tema: "Decidindo despertar"

com John Hogan - Sala Lotus

19h - 21h (Em Inglês) Preço: 5€

Prática de Plena Consciência na Tradição Budista do Mestre Zen

Thich Nhat Hanh

Sábados 13 e 27 de Março

com Jane e Look Hulshoff Pol.

Em Inglês e Português **15h - 18h**

Pavilhão por donativo (min. 4€)

Serão de Cânticos

Todas as Terças feiras

com Elke e Felix Woschek

Pavilhão **20h30 - 21h30** por donativo

Círculo da Lua Nova

Segunda-feira dia 15 de Março

Uma viagem ao interior de nós próprios e à descoberta das nossas forças escondidas.

Sala Lotus **19h - 20h30** por donativo

PROMOÇÃO ESPECIAL DE ALMOÇO

Sopa com pão caseiro de espelta e Prato Quente com Salada

OU

Prato Quente com Salada e Sobremesa

Apenas 6.50€

Todas as 5ª feiras em Março 2010

Cantina Gaia Sol Contacto: 938 390 463

Mercado Biológico todas as quartas-feiras das 12h às 15h

Mais em 2010...



10 e 11 de Abril

Workshop de Massagem Tradicional Indiana na Cabeça (Shiroabhyanga) e de Massagem Ayurvédica Facial (Mukhabhyanga) com Puja Kinzer

Para mais informações consulte: www.pujakinzer.com



Em Maio

"Tudo sobre Nutrição" com Sylta Kalmbach

Um curso em 5 sessões cobrindo vários temas desde alimentação até ao trabalho com o pêndulo.

(Data a anunciar)



3 a 9 de Junho

Retiro Residencial de Panchakarma Detox com Dr. Shastri, Puja Kinzer e assistentes

Para mais informações consulte: www.pujakinzer.com

Por favor inscreva-se para as nossas actividades com antecedência.

Recepção: 2ª a 6ª-feira, das 10h às 12h30 e das 14h às 19h

Contacto: 289 393 741; info@quintadacalma.com; www.quintadacalma.com

