

Primavera na Quinta da Calma

Programa Abril 2010



“A Felicidade não está
no fim da jornada mas
em cada curva do caminho que
percorremos para a encontrar.”
(a.d.)

Horário da Recepção:
Segunda a Sexta-feira das
das 10h às 12h30
e das 14h às 19h

Contacto: 289 393 741

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

Para mais informação
www.quintadacalma.com

ACTIVIDADES REGULARES

Encontrando Clareza em 2010...

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

Quinta-feira 8 de Abril

Tema: “Relembrando”

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 10 e 24 de Abril

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

Quarta-feira dia 14 de Abril

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

Meeting House **19h - 20h30** por donativo

MERCADO BIO-ORGÂNICO

Pão caseiro de espelta
(só por encomenda)

Frutas, Legumes e Snacks vegetarianos

Todas as 4ª feiras das 12h15 às 15h00

GAIA SOL CANTINA VEGETARIANA

Quer festejar de forma diferente uma ocasião
especial? Celebrar a amizade juntando os seus
amigos à volta de um jantar delicioso? Lembre-
se do Gaia Sol e das nossas apetitosas
refeições vegetarianas. Organizamos almoços
e jantares para grupos.

Habitualmente estamos abertos

4ªfs, 5ªfs e 6ªfs das 12h30 às 14h30.



Sábado 10 e Domingo 11

WORKSHOP de MASSAGEM TRADICIONAL INDIANA na CABEÇA (Shiroabhyanga) e de MASSAGEM AYURVÉDICA FACIAL (Mukhabhyanga)

com **Puja Kinzer**

O objectivo deste curso é de proporcionar uma base ampla, teórica e prática, destes dois tipos de massagem indiana que fazem parte dos métodos de tratamentos corporais da Ayurveda. Eles podem ser utilizados como ferramentas na prática profissional ou para partilhar com a família e os amigos.

Horário: 9h30 às 13h e das 14h30 às 18h
Sala Lotus

Preço: 160€

Para mais informações consulte:
www.pujakinzer.com

Domingo 11

REIKI I

com **Luisa Peres**

Reiki (Energia Universal de Vida) é uma forma simples de transmitir energia para aumentar a vitalidade, acelerar o processo de cura e centrar e acalmar a mente.

Horário: 10h às 18h
Pavilhão

Preço: 50€

Sábado 17 ou Domingo 18

CURSO DE COZINHA VEGETARIANA

com **Susana Ferreira**

Depois do sucesso da primeira sessão a Susana continuará a guiar-nos no mundo da deliciosa comida vegetariana.

Horário: 14h30 às 16h30
Cantina Gaia Sol

Preço: 20€

(min. 6 / máx. 10 pax)



Sexta-feira 23

O PODEROSO EU

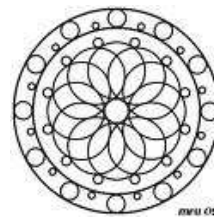
com **Ria van Doorn**

Está pronta(o) para mais? Quer viver como se tudo fosse possível? Está pronto a ir para além dos seus medos e de finalmente viver a vida que sonhou? Aproveite esta oportunidade para conhecer o seu poder. Seja o seu próprio herói e escolha uma vida cheia de possibilidades e de alegria.
(em inglês)

Horário: 9h30 às 16h

Sala Lotus

Preço: 50€



E também....

EM MAIO

A BELEZA E O MISTÉRIO DOS CHACRAS

com **Peter Tadd**

O sistema dos chacras e da aura é uma teia complexa de forças interactivas que muda com o tempo. Neste curso iremos trabalhar com várias meditações centrais e técnicas de alinhamento para criar o nosso santuário interior e equilibrar o nosso campo energético.

Domingo dia 9 Maio das 9h30 às 17h30

Preço: 60€

Pavilhão

(em inglês com tradução p/ português)

EM JUNHO

CONSULTAS DE MEDICINA AYURVÉDICA

com o **Dr. Shastri**

1 e 2 de Junho

RETIRO RESIDENCIAL DE PANCHAKARMA DETOX

com **Dr. Shastri, Puja Kinzer e assistentes**

3 a 9 de Junho

Para mais informações consulte:
www.pujakinzer.com