

# MEDITAÇÃO ATRAVÉS DA ARTE

## SEIS PASSOS PARA O APROFUNDAMENTO INTERIOR

8 DE DEZEMBRO DAS 10 ÀS 17H

NÃO REQUER NENHUM TIPO DE EXPERIÊNCIA ARTÍSTICA

INVESTIMENTO 40€ OU 35€ P/ SÓCIOS DA AMA

SUSANA VARATOJO E ISABEL MONTEIRO

---

ATELIER DE TERAPIA ARTÍSTICA E AUTODESENVOLVIMENTO

---

COM O APOIO:



Para os interessados em interiorizar práticas meditativas através do desenho de forma e da pintura.

Não requer nenhum tipo de experiência artística.

**SERÁ UM CAMINHO DE AUTOCONHECIMENTO E DE DESPERTAR DAS FORÇAS DA ALMA.**

Vivemos num mundo que constantemente nos leva à dispersão, onde tudo sucede numa velocidade alucinante, em que mil demandas nos absorvem a atenção e a vitalidade.

A meditação constitui um meio de nos elevar gradualmente da consciência quotidiana.

É um processo de reorganização da nossa maneira de ver e compreender o mundo e a nós mesmos, e assim, poder agir com eficiência, harmonia e serenidade.

Este encontro é uma oportunidade para reservar momentos de calma para uma prática interior contemplativa.

Vamos partir de seis exercícios meditativos propostos por Rudolf Steiner e torná-los nossos através da vivência artística.

O grupo será pequeno e o ambiente introspectivo.

LOCAL: Atelier na Rua de Arroios, 25 d, Lisboa

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

918090073 ou atelier.terapia.arte@gmail.com