

# A TEMPESTADE

## Um curso de Aguarela e Autodesenvolvimento

Pintar um ciclo de uma tempestade ou uma projecção de fumo e vapor de um vulcão levamos para um processo interior.

Do aparecer das nuvens até à tempestade, depois o clarear outra vez, podemos vivenciar movimentos:

da contracção à expansão

da raiva à serenidade

da escuridão à luz.

Assim nos leva para um processo de autoconhecimento.

Para iniciantes e avançados em aguarela.

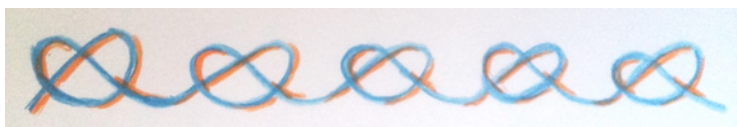
*Quintas, dias 1; 8; 22 e 29 de outubro e 5 de novembro, das 19h30 às 21h30; ou Quartas, dias 7; 14; 21 e 28 de outubro e 4 de novembro 2015, das 10h30 – 12h30.*

*Inscrição 65 €/pessoa, €60 para sócios da AMA.*

*Material incluído. Pagamento no acto de inscrição.*



## Introdução ao Desenho de Formas



O Desenho de Formas é um método para treinar a concentração e a vontade. Os participantes vão aprender exercícios simples para desenvolver um próprio caminho de meditação.

*Quintas, dias 8; 15; 22 e 29 de outubro e 5 de novembro 2015, 18h - 19h15.*

*Inscrição 60 €/pessoa, 55 € para sócios da AMA.*

*Material incluído. Pagamento no acto de inscrição.*

**Alexa Rosenbaum, T. 918207671, arte.psicoterapia@gmail.com**



**Espaço de Arte-terapia e Auto-desenvolvimento**

**Rua de Arroios 25 D, 1150- 258 Lisboa**



a AMA  
Associação para a Medicina Antroposófica  
Portugal