

Lisboa, 21 de Janeiro de 2010

Caro(a)s Amig(o)as

Na continuação da Palestra sobre a Biografia Humana da Marié de Uño em 9 de Outubro ficou a necessidade de aprofundar este tema.

Assim, esta carta é um convite para passarem 3 fins - de - semana connosco (em Fevereiro, Março e Abril), no Consultório Rafael, para uma primeira aproximação à nossa própria Biografia.

As datas disponíveis estão já estabelecidas:

~ 1º fim-de-semana: **Fevereiro, 19** (18-21h) - **20** (9-19h) - **21** (9-14h);

~ 2º fim-de-semana: **Março, 06** (9-19h) - **07** (9-14h);

~ 3º fim-de-semana: **Abril, 10** (9-19h) - **11** (9-15h)

Nestes 3 fins-de-semana vamos dar-nos o presente de "ter tempo" para nós! Vão constatar que as horas ocupadas podem ter efeitos exponenciais ~ quando se voltar aos afazeres quotidianos veremos que conseguimos fazer o necessário com mais facilidade e mais ânimo! Ficarà uma pequena semente de auto-conhecimento que vai crescendo de cada módulo para o seguinte.

~ **Tema Base:**

~ O tema central será o **Trabalho Biográfico** vivenciado ao longo dos 3 módulos. É uma primeira iniciação à compreensão da **Biografia Humana** ~ ao modo como cada um de nós tem vivido as diferentes fases(septénios) das suas vidas, na visão da Ciência Espiritual, a Antroposofia, fundada por Rudolf Steiner

~ **O quê e como vamos trabalhar?**

~ **O quê**

~ **1º Módulo:** partimos de uma 1ª Questão - **Que estou a fazer na Vida?** E trabalharemos os três primeiros septénios: 0 - 7 anos ~ 7 - 14 anos ~ 14 - 21 anos, mais ligados ao desenvolvimento físico

~ **2º Módulo:** pomos uma 2ª Questão - **O que fiz daquilo que recebi na vida? - Repeti? Rejeitei? Reformulei?** Vivenciaremos os 3 seguintes septénios: 21 - 28 anos ~ 28 - 35 anos ~ 35 - 42 anos, mais ligados ao desenvolvimento da nossa relação connosco e com os outros.

~ **3º Módulo:** partimos da 3ª Questão - **Para onde quero ir?** Trabalharemos os 3 últimos septénios: 42 - 49 anos ~ 49 - 56 anos ~ 56 - 63 anos, mais ligados ao desenvolvimento específico do nosso EU (Individualidade).

~ **Como vamos trabalhar**

~ Durante os trabalhos haverá momentos de partilha em pequenos grupos e em grupo alargado, alternando com momentos de reflexão individual. Nos grupos, cada um de nós só desvelará o que quiser. É um trabalho de respeito profundo pela nossa mais íntima individualidade.

~ Para além das sessões de trabalho, em cada fim de semana teremos actividades diversificadas - observação goethiana de objectos, euritmia higiénica (uma nova arte do movimento¹), pintura e desenho (não é preciso "ter jeito", apenas deixar sair as cores no

¹ Segundo Marije Grommers, euritmista curativa que trabalha há muitos anos em Portugal e vai estar connosco em cada sábado

seu diálogo com a mão), canto (também não é preciso ser "afinado", apenas deixarmos a voz acompanhar os sons do grupo); actividades lúdicas e agradáveis que, no seu conjunto, nos ajudarão na descoberta de nós e dos nossos caminhos.

~ **Em síntese:**

- ~ Será apenas uma primeira iniciação à nossa Biografia. Mais um passo no caminho do auto-conhecimento, na descoberta do sentido da nossa estadia na terra.
- ~ Nós, orientadoras, fizemos um curso de 3 anos, ao ritmo de um fim de semana/mês que nos deu uma visão mais positiva e consciente de nós mesmas. É um processo libertador. Somos biógrafas e por isso estamos habilitadas e temos o desejo de partilhar convosco este "tesouro" que descobrimos e que é um instrumento de auto-desenvolvimento, uma bússola inestimável para toda a vida.

~ **Condições de frequência**

O **compromisso inicial** que cada participante estabelecerá é para o 1º fim de semana. No fim de cada módulo cada um verá se quer continuar.

Mas terá de começar pelo 1º módulo porque o processo é integrativo.

A **idade mínima** é de **25 anos**, salvo excepções que serão decididas conversando com uma das orientadoras. O facto de não se atingir a idade dos últimos septénios não tem importância. Ao ouvirmos a abordagem de quem já estiver em determinada etapa superior à nossa, a sua vivência vai ecoar em cada um de nós e ficará a germinar, a iluminar o caminho.

Cada módulo terá o custo de 70 € (*situações específicas relativas a pagamentos serão tidas em conta, no âmbito da direcção da AMA.*)

Os almoços de sábado (refeição vegetariana) terão o custo acrescido de 7€ (para 10 pessoas); para menos pessoas será de 8€, sendo necessário indicar, na ficha de inscrição, se deseja almoçar. Quem preferir trazer a sua refeição poderá utilizar a cozinha do Consultório Rafael para a aquecer. Faz parte integrante do programa o almoço em conjunto.

Cada um poderá trazer, se assim o desejar, um mimo comestível para os intervalos.

No acto de inscrição há que fazer o pagamento de 50% em cheque ou por transferência bancária para o NIB da AMA **00070000038619366723**.

Solicitamos assim que preencham a **ficha de inscrição até 10 de Fevereiro**.

Pre vemos um número máximo de 15 participantes e um número mínimo de 9, aceites por ordem de inscrição.

Para mais informações e **marcação prévia de inscrição** poderão contactar a AMA, telef: 217971719 ou directamente uma das orientadoras:

~ Cristina Coimbra - 96 003 56 65 e-mail: kriscoimbra@gmail.com

~ Everilde Miranda (Vica) - 91 217 79 78 e-mail: mariavica@gmail.com

Esperamos por vós!

A AMA ama-vos

Pela AMA, as orientadoras

Cristina & Vica