

Espassus3G

O Espassus 3G, três gerações, da Junta de Freguesia de Carnide que oferece um leque de atividades e iniciativas para a população de todas as faixas etárias.

É nosso objetivo continuar a oferecer um leque de ocupação de tempos livres promovendo um envelhecimento saudável e, por isso, vamos dar continuidade a este projeto dirigido a residentes e não residentes na Freguesia.

O Espassus 3G sendo um espaço de socialização, tem como finalidade quebrar a solidão e o isolamento social, promover o convívio, despertar interesses, valorizar os conhecimentos da população sénior e ampliá-los. Venha conhecer as atividades deste espaço e inscrever-se nas diversas valências.

Participe, aprenda, conviva! Seja um elemento importante na promoção da sua autoestima através de uma forma ativa e saudável!

Um espaço agradável e cheio de luz onde desejamos que saia satisfeito e com boa energia.

Um espaço que pode ser partilhado com os seus familiares e amigos.

OUTRAS INICIATIVAS

PASSEIOS EM PORTUGAL

VIAGENS INTERNACIONAIS

ACANTONAMENTOS

SAÍDAS NOCTURNAS

SAÍDAS CULTURAIS E/OU RECREATIVAS

WORKSHOPS TEMÁTICOS

SESSÕES TEMÁTICAS

ANIMAÇÕES DE VERÃO

FÓRUM ENTRE GERAÇÕES

MAGUSTO, CORSO DE CARNAVAL E BAILE DE PRIMAVERA

EXPOSIÇÕES DE FOTOGRAFIA, PINTURA, DESENHO, ENTRE OUTROS

MARCAÇÕES ESPASSUS 3G

Rua dos Táxis Palhinhas, 11 1600-766 Lisboa

Tel. 210 120 837 - 931 462 215



junta de
freguesia



Espassus Bem Estar



CONSULTAS E TRATAMENTOS DE:

Medicina Tradicional Chinesa,
Psicoterapia, Reflexologia Podal e
Reiki

ESPASSUS BEM ESTAR

REFLEXOLOGIA PODAL, MASSAGEM TERAPUTICA DO PÉ E REIKI



A Reflexologia Podal é uma técnica de massagem, já praticada no Antigo Egito, que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés correspondentes a regiões e órgãos do corpo.

Esta técnica permite corrigir desequilíbrios do corpo, funcionando como uma terapia complementar aos tratamentos de saúde (ação corretiva) mas permite também equilibrar o indivíduo mantendo a sua saúde e bem-estar ao ser praticada regularmente (ação preventiva).

Terapeuta: *Rita Carvalho*

ARTE-PSICOTERAPIA



"A Arte-Psicoterapia é um método de tratamento psíquico indicado para todas as perturbações do foro mental, e também para situações de cariz psicossomático. É altamente eficaz no desenvolvimento pessoal criativo e é adequado a todas as populações: crianças, adolescentes, adultos e idosos. O atendimento é individual em consultório de Arte-Psicoterapia e num registo clínico de consulta." **Terapeuta:** *Francisco ladeira*

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA



A Medicina Tradicional Chinesa, é uma ciência com mais de 5 mil anos de existência; o seu princípio consiste em olhar para o individuo como um todo e a base dos tratamentos são os diagnósticos das patologias e a diferenciação das mesmas. Atua na origem do problema (da doença) e não somente nos sinais e sintomas, através de um sistema de circulação energético dos meridianos do corpo humano.

Da MTC fazem parte os seguintes tratamentos:

1. Massagem Terapêutica - Tuiná
2. Acupuntura
3. Moxabustão
4. Ventosaterapia
5. Fitoterapia
6. Qi Gong
7. Tai Qi
8. Auriculoterapia

Terapeuta: *Patrícia Pereira*

Valores:

Consulta de Medicina Tradicional Chinesa: 50€

Consulta das restantes terapias: 40€

Cada Sessão: 25€

2 Sessões: 40€