

ORGANIZA-TE

- Muda o rumo da tua vida
- Toma decisões adiadas
- Estuda/aprende/cultiva-te
- Entende os problemas na empresa ou no trabalho e resolve-os
- Inova, sê criativa/o
- Prepara a tua reforma

PRECISO MUDAR, PRECISO AGIR

- Comunica melhor com a tua família e colegas
- Sê mais autêntica/o
- Sê assertiva/o
- Faz amigos e cria comunidade

Coach: Ana Pinheiro Costa | T. 918 687 412
<https://anapinheirocosta.wordpress.com>

PREÇÁRIO

TERAPIA	1ª CONSULTA	SESSÕES SEQUENTES	PACOTES
Medicina Tradicional Chinesa	60€	30€	-----
Psicoterapia	60€	30€	140€/ 5 SESSÕES
Nutrição Integrativa	60€	30€	210€/ 8 SESSÕES
Psicogeologia	60€	30€	140€/ 5 SESSÕES
Coaching Sistémico	60€	30€	140€/ 5 SESSÕES

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

ESPASSUS 3G

Rua dos Táxis Palhinhas (junto à piscina)

Tel. 931 462 215 | 210 120 837 | anossajunta@jf-carnide.pt

ESPASSUS3G
JUNTA DE FREGUESIA DE CARNIDE

2024 // 2025

BEM-ESTAR

PSICOTERAPIA
Terapeuta: Francisco Ladeira

COACHING SISTÉMICO CIRCULAR
Coach: Ana Pinheiro Costa

COACHING NUTRIÇÃO INTEGRATIVA
Coach: Maria Machado

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
Terapeuta: Patrícia Pereira

PSICOGEALOGIA
Terapeuta: Ana Margarida Mourão

AGENDE JÁ AS SUAS SESSÕES JUNTO DA SECRETARIA DO ESPASSUS 3G

INFORMAÇÕES
ESPASSUS 3G
Rua dos Táxis Palhinhas (junto à piscina)
Tel. 931 462 215 | 210 120 837 | anossajunta@jf-carnide.pt

JF-CARNIDE.PT
Instagram Facebook

carnide
Junta de freguesia de carne

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 adequável a todas as populações: crianças, adolescentes, adultos e idosos. O atendimento é individual em consultório de Arte-Psicoterapia e num registo clínico de consulta.

Arte-Terapeuta e Psicoterapeuta: Francisco Ladeira (T. 961 099 787)

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 (T. 919 407 602)

PSICOGEALOGIA

1º Workshop de Psicogealografia e Terapia Transgeracional

O que é a Psicogealografia;

O que podemos herdar dos nossos ancestrais;

Perceber o porquê de muitos temas transgeracionais;

Viver a vida no presente de forma consciente e mais leve;

Alguns exercícios.

2º Workshop de Constelações Familiares Sistémicas

O que são as Constelações Familiares Sistémicas;

O que pode ser visto ou curado nas Constelações Familiares Sistémicas;

Quais as ordens do Amor que devemos estar atentos;

Alguns exercícios sistémicos.

3º Workshop de Psicologia Positiva Aplicada

O que é a Psicologia Positiva Aplicada;

O que são as emoções;

Onde podemos aplicar a Psicologia Positiva no nosso dia a dia;

Terapeuta de Integração Positiva: Ana Margarida Mourão (T. 919 120 072)

COACHING DE NUTRIÇÃO INTEGRATIVA PARA A MENOPAUSA

Sessões para Mulheres +40 anos

Orientação especializada para a perimenopausa e menopausa de forma natural, através de uma alimentação estratégica para o equilíbrio hormonal.

Alívio dos sintomas da menopausa:

Aumento de peso | Aumento de gordura abdominal | Súbitas ondas de calor ou suor excessivo | Falta de memória ou nevoeiro mental | Falta de libido | Alterações do sono ou insónias | Perda de massa muscular | Dores articulares e/ou musculares | Barriga inchada | Obstipação | Alterações de humor | Ansiedade | Irritabilidade | Depressão e cansaço | Diminuição do foco e concentração | Dificuldade em gerir o stress

Conquiste um corpo Saudável e Bonito e caminhe para o Equilíbrio e Qualidade de Vida

Agende já a Sua Sessão!

Coach de Nutrição Integrativa - Maria João Cruz (T. 920 559 241)

COACHING COSTELAÇÕES SISTÉMICAS & CIRCULARES

Nestas sessões poderás entender as tuas questões de uma perspectiva sistémica e fazer mudanças, com suporte.

DÁ SENTIDO À TUA VIDA

- Conhece-te a ti mesma/o
- Desenvolve-te/supera-te
- Melhora os teus relacionamentos, entende e enfrenta os conflitos
- Lida com a separação, o luto, os medos e sintomas