



WORKSHOPS

MOVIMENTO TERAPIA

FLOW - FLUXO

FEELVIANA



FLOW – FLUXO

MOVIMENTO TERAPIA |

THERAPY MOVEMENT

Conjunto de workshops realizados aos sábados pela DMT Rute Esteves a convite do Hotel FeelViana dirigido ao público em geral.

Datas:

- 25 de Maio - **Fluxo das Emoções**
- 20 de Julho - **Fluxo da Imaginação**
- 28 de Setembro - **Fluxo da Reparação**

A vida é feita de movimento, de ciclos e de mudanças, um fluxo contínuo de variações de movimento. Sermos conscientes do nosso fluxo e das possíveis variações ajuda a identificar como somos. Quando permitimos explorar o corpo em movimento abrimos novas possibilidades de fluxo para a vida.

Fluxo das Emoções: O fluxo de movimento é meio mais direto para expressar, libertar e gerir as nossas emoções. Ao ampliar recursos das qualidades de movimento estamos a ampliar recursos de gestão das emoções.

Fluxo da Imaginação: Ao explorar o fluxo de movimento também exploramos o fluxo da imaginação. Quando uma imagem ganha força, o fluxo segue o seu impulso e desenvolve-se uma história através da expressão do corpo e do seu movimento, tornando "visível a dimensão do invisível do ser" Karin Fleischer.

Fluxo da Reparação: O fluxo da reparação está diretamente ligado às necessidades de cada um. Quando identificamos as nossas necessidades podemos explorar o fluxo de movimento necessário realizar para harmonização do corpo. A partir de um corpo integrado e com respeito às suas próprias necessidades é possível o fluxo da reparação.

Preços:

- Um workshop: 40€
- Pack de dois workshops: 75€
- Pack de três workshops: 105€

Inscrições até 24h antes da realização de cada workshop.

Acesso ao circuito de Spa (piscina interior aquecida com jatos - uso obrigatório de touca -, sauna e banho turco) no dia de cada workshop;

Oferta de 10% de desconto em tratamentos no Spa;

RUTE ESTEVES

Formou-se como bailarina profissional, investigadora do movimento e é terapeuta certificada pela Universidade Autónoma de Barcelona. **Oferece uma abordagem terapêutica diferenciada aliada à psicoterapia que inclui o corpo, o movimento e o fluxo emocional.**

Atualmente proporciona sessões individuais e de grupo no Porto e em Viana do Castelo e é formadora convidada no curso **"Fundamentos da psicoterapia por Dança e Movimento"** na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação em Coimbra.

