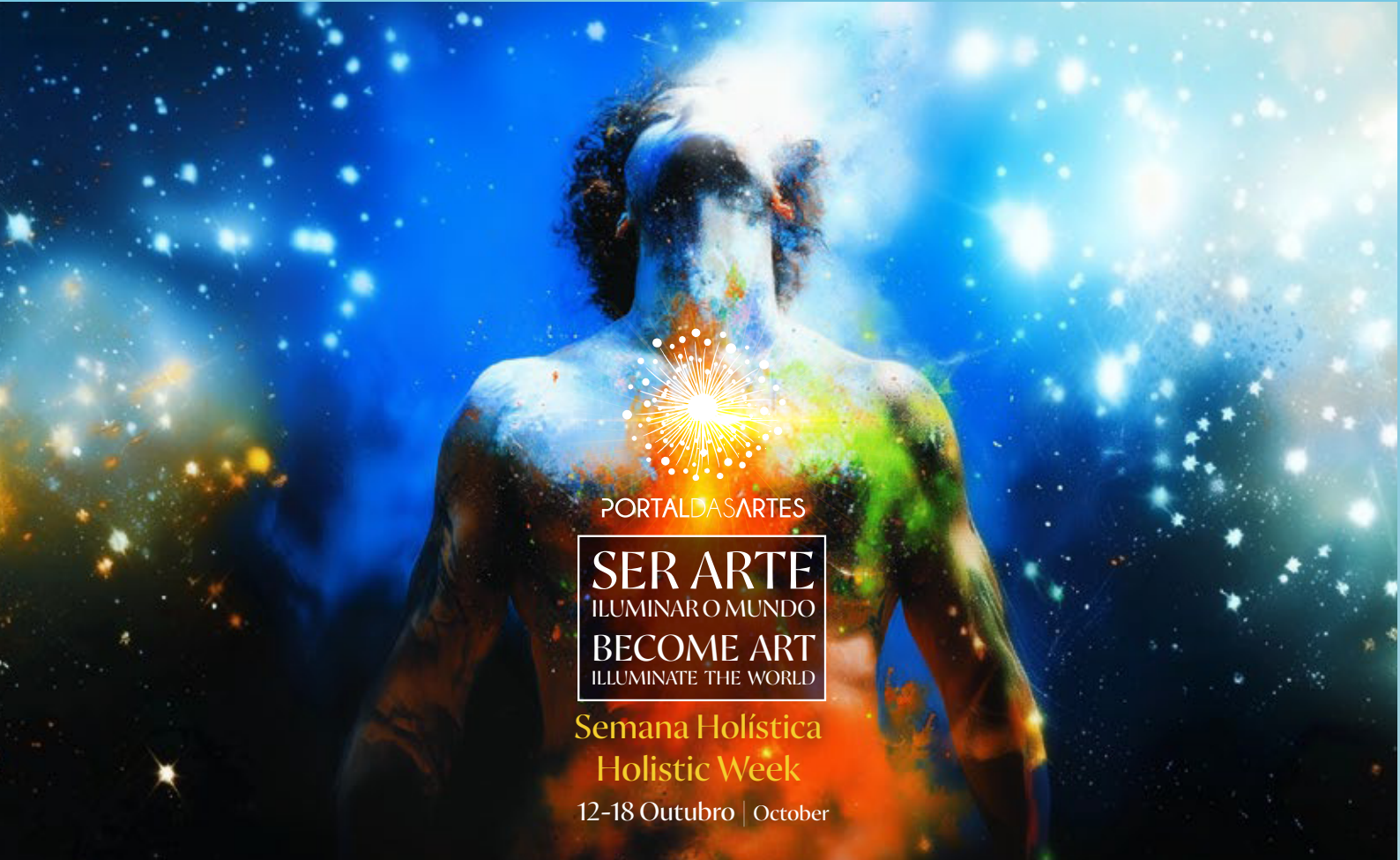




PORTAL DAS ARTES

SER ARTE
ILUMINAR O MUNDO
BECOME ART
ILLUMINATE THE WORLD

Semana Holística
Holistic Week

12-18 Outubro | October

DOMINGO 12

- **Corpo que Cria:**
Yoga como Ato de Presença
9:00 - 10:30
Com Sofia e Teresa
- **Caminho do Coração**
Expressão criativa e consciência interior
(Edição nova do Caminho do Artista)
10:45 - 12:45
Com Márika
- **Psicodrama: Luz de Emoções**
10:30 às 12:30
Com Paula Filipa
- **Dança Criativa Infantojuvenil**
Movimento e Imaginação
11:00 às 12:15
Com Sónia
- **Almoço leve vegetariano**
disponível (opcional)
13:0
- **Círculo de Abertura:**
Ser Arte, Iluminar o Mundo
16:00 - 18:00
Com Márika e Lidiiane

SEGUNDA 13

- **Silêncio Criador**
Meditação Matinal
8:00 - 9:00
Com Teresa
- **Corpo que Cria**
Hridaya Hatha Yoga
17:30 - 18:45
Com Teresa
- **Palestra:**
Ser Arte, Iluminar o Mundo
18:30 - 19:30
Com Norberto Cruz
- **Chi Kung Terapêutico**
Energia em Movimento
19:00 - 20:30
Com Luísa
- **Balance Within**
Art of Navigating Stress
19:00 - 20:30
With Cristina

T E R Ç A 14

- **Corpo que Cria:**
Hridaya Hatha Yoga
7:30 - 9:00
Com Teresa
- **Embodied Presence:**
Hridaya Hatha Yoga
12:30 - 13:30
with Márika
- **Mulheres das Terra**
Sabedoria Indígena e os Elementos da Curandeira
16:00 - 18:00
Com Verónica Bastidas
- **Corpo em Cena**
Improvisação e Técnica de Teatro Infanto-juvenil
18:30 - 20:00
Com Alicia Raquel e Miguel Pestana
- **A Voz que Respira:**
Canto e Presença Interior
18:30 - 20:00
Com Lidiiane
- **Workshop Expressão da Cura:**
Movimento e Consciência
18:30 - 20:30
Com Norberto

QUARTA 15

- **Canta-te**
Oficina de Canto
infanto-juvenil
18:30 – 19:30
Com Raquel
- **Mulheres das Terra**
Sabedoria Indígena
e os Elementos
da Curandeira
18:30 – 20:30
Com Verónica Bastidas
- **Palestra Inspiração**
Habitar o corpo
com consciência
do movimento - Corpo
que escuta
é um corpo presente
18:30 – 19:00
Com Sónia Gouveia
- **Yoga Integral**
Corpo, Mente e Espírito
19:30 – 20:30
Com Fernão

QUINTA 16

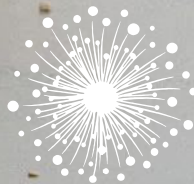
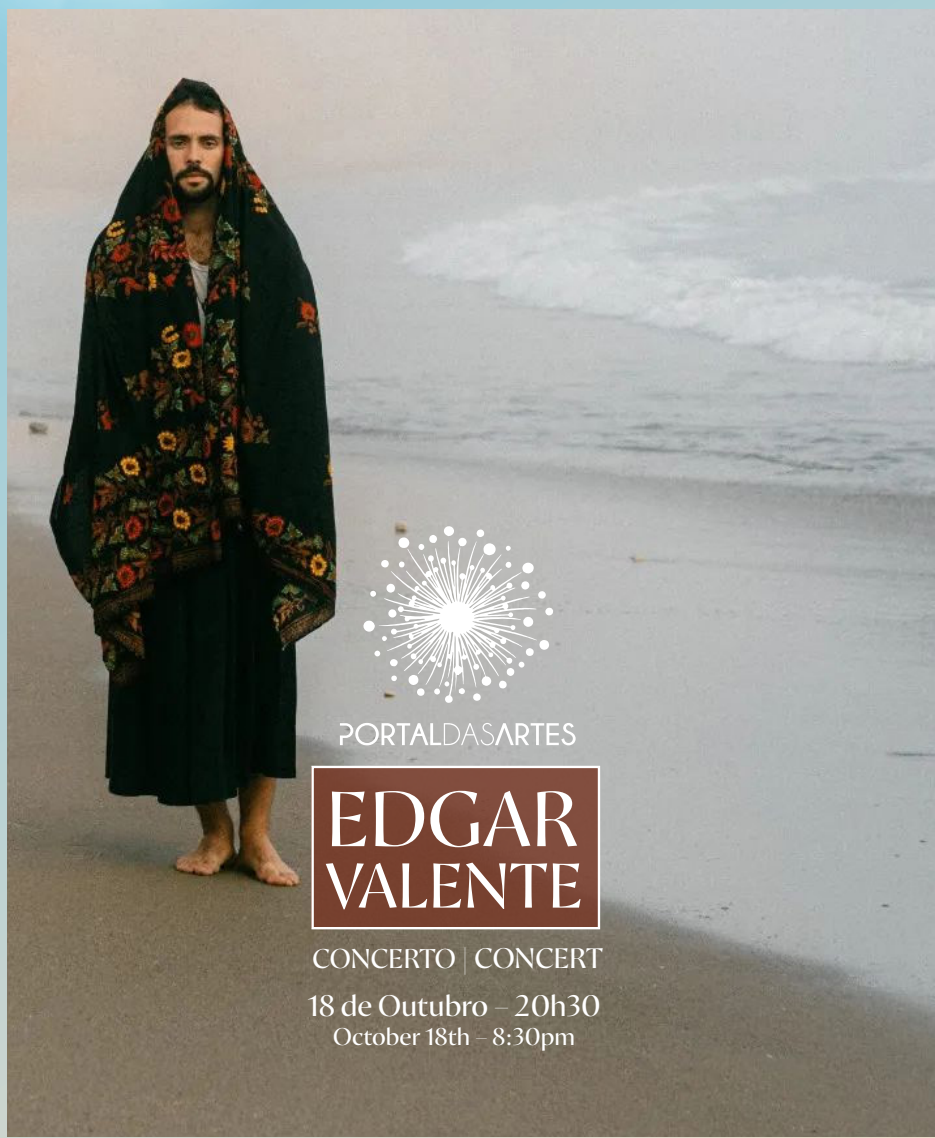
- **Embodied Presence**
Hridaya Hatha Yoga
17:30 – 19:00
With Máríka
- **Ecstatic Dance**
Movement and Freedom
19:15 – 20:30
With Frederica
- **Palestra**
Como Educar Crianças
Criadoras de Mundo
18:15 – 19:15
Com Susana Freitas

SEXTA 17

- **Corpo que Cria**
Hridaya Hatha Yoga
7:30 – 9:00
Com Sofia
- **Corpo em Cena**
Improvisação e Técnica
de Teatro Infanto-juvenil
18:30 – 20:00
Com Alicia Raquel e Miguel Pestana
- **Inspiration talk**
Occidental awakening
18:00 – 19:00
With Sophiia Dehe
- **Coração em Fogo**
Bhajan e Cerimónia de Cacau
19:30 – 22:00
Com Máríka, Teresa, Sofia, Emilie,
Urbano, Marta, Alexandre e Cristina

SÁBADO 18

- **Pranayama e Presença**
9:00 – 10:00
Com Máríka
- **Oficina Quem Tem Corpo Canta**
Um espaço direccionado
para a expressão autêntica
11:00 – 13:00
Com Edgar Valente
- **A Arte de Ser**
Perfis Energéticos e Autoconhecimento
Human Design e Gene Keys
14:00 – 16:30
Com Ana Leça Umbelino e Sarah Linhares
- **Círculo de Poesia com música ao vivo:**
Traz um poema que te habita
escrito por ti ou por quem te inspira
17:30 – 19:00
With Sophiia Dehe
- **Concerto com Edgar Valente**
Um concerto de comunhão e liberdade interior,
onde cada canto ecoa como recomeço.
20:30 – 22:00



PORTALDASARTES

**EDGAR
VALENTE**

CONCERTO | CONCERT

18 de Outubro – 20h30
October 18th – 8:30pm