



Sara Simões

humanismo  
criativo e social.





potencial manifesto de felicidade  
**ser humano**  
retiro



 Sara Simões  
humanismo  
criativo e social.



# manifesto

Desenvolver a cultura do autocuidado e da compaixão exige, da maioria de nós, uma dedicação e uma disciplina nem sempre disponível, considerando as exigências da vida quotidiana.

Este espaço tem como intenção proporcionar um momento de pausa que nos permita reconectar com a nossa essência e estimular a felicidade. Sentirmos alegria e gratidão, permite-nos devolver ao sistema as mesmas emoções que vão contribuir para uma maior harmonia à nossa volta e consequentemente trazer maior serenidade e paz ao mundo, a começar pelo mundo que nos rodeia.

Juntos e em grupo torna este trabalho interior mais simples e fácil e compromete-nos connosco para o transformar numa prática do dia a dia.

Neste retiro, de um dia, proponho-me partilhar práticas divertidamente sérias que vão permitir a cada um dos participantes embarcar numa viagem interior descobrindo e redescobrimo o propósito e a ação de cada um no mundo.

Quero poder contribuir para que o teu sorriso emergja e se mantenha até ao fim dos teus dias, tornado a tua vida mais simples, fácil, bem sucedida e alegre.

Permite-te.

Eu estarei aqui para te receber de braços abertos e inicar contigo esta jornada de Ser Humano.

# Sobre mim,



Competências em:

- . Mindfulness,
- . Desenvolvimento Humano,
- . Programação Neuro Linguística,
- . Presence
- . Desenvolvimento Regenerativo
- . Social Presencing Theater
- . Teoria U

Apaixonada por pessoas, tem como missão trazer o sorriso ao rosto de cada ser humano. Dotada de uma serenidade incrível capaz de trazer cada um ao seu estado mais puro.

# O potencial manifesto de felicidade

## quando

Domingo, dia 17 de março de 2024,  
Das 9:00 às 19:00

## como

Um dia para te conectares com a tua essência e permitires que o teu potencial interior de felicidade se possa manifestar e expandir através de práticas do SPT – Teatro da Presença Social e Atenção Plena

## onde

Espaço Sôma&Ser, em Corroios.

## porquê

Cansados e descontentes, hoje em dia, vivemos a correr atrás do dia de amanhã e a tentar mudar do dia de ontem. Esquecemo-nos de estar presentes no momento de agora, que é, em suma, tudo o que temos.

Porque a felicidade é a combinação de alegria + gratidão pela generosidade que sentimos por estarmos vivos, importa cultivar esse estado que nos permite cultivar a humanidade e voltarmos e continuarmos a acreditar.



20XX

# Convite

## para te redescobrires

Através de práticas do SPT – Teatro da Presença Social, Mindfulness e Presença, vamos poder olhar para dentro de nós e permitirmo-nos deixar emergir a felicidade manifesta de sermos humanos.

## para seres humano

Num grupo e local seguros poderás, através de práticas intensas e divertidas, sentires melhorar a autoestima e cultivares a alegria.

## para te conectares contigo

Permite-te teres um momento e um espaço para te reencontrares e te deixares encantar contigo mesmo/a.

## para cultivar a alegria

A alegria é o estado mais puro de ser humano e a auto estima e a auto compaixão trazem mais paz ao mundo. Neste espaço vamos permitir-nos ligar à alegria, reencontrando a beleza colateral da nossa existência.

# Condições

## protocolo da dádiva

Porque , para mim, é importante contribuir para o sistema, 10% do valor recebido será devolvido, entregando-o a uma instituição de solidariedade social local a definir pelo grupo.

## inscrições

As inscrições podem ser feitas através dos seguintes contactos:

Sara Simões:  
sara.martinssimoes@gmail.com  
91 18 244 59

Sôma &Ser:  
Info.somaeser@gmail.com  
91 05 119 41

## investimento

Valor do investimento: 65€  
Concessão: 35€ (20% das vagas)

## pagamentos e política de cancelamento

O valor deverá ser liquidado no ato da inscrição.

Cancelamento:

- Até 5 dias da data do retiro devolvemos 100% do valor pago
- Após 5 dias antes da data do retiro devolvemos 50% do valo pago
- 24 horas antes do evento não devolvemos o valor pago





# Regras à navegação

- ✓ Preencher o questionário de preparação a enviar por e-mail após a inscrição
- ✓ Chegar pontualmente à hora indicada.
- ✓ O almoço não está incluído no valor.
- ✓ Trazer roupa confortável e que permita movimentar com facilidade.
- ✓ Trazer bloco de notas, esferográfica ou lápis.
- ✓ Trazer garrafa de água reutilizável.
- ✓ Trazer lanche para partilhar com todos, estimulando o protocolo da dádiva e da partilha.





Sara Simões

humanismo  
criativo e social.



**obrigada**

sara.martinssimoes@gmail.com

91 18 244 59

[linkedin.com/in/sara-alexandra-simões-39b08035](https://www.linkedin.com/in/sara-alexandra-simões-39b08035)