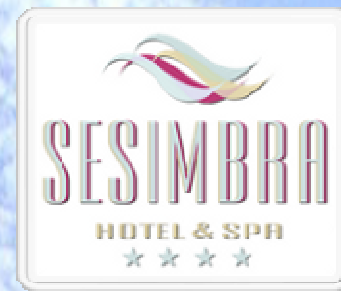


SAÚDE A VIDA... E VIVA COM SAÚDE!



O QUE LHE PROPOMOS NESTE PROGRAMA É **SAÚDE**:
FÍSICA, PSÍQUICA, EMOCIONAL, MENTAL

Convidamo-lo a experimentar uma terapia inovadora e específica, que conta com o desempenho de Psicólogos que aliam o conhecimento, a experiência e o profissionalismo, à compreensão de cada caso.

Porque, afinal, somos um TODO, que tem de ser compreendido como tal...

Imagine o que quer para Si, o que o fará Feliz... e construa o seu próprio caminho. Nós começamos, para já, por dar-lhe um pouco de inspiração... e depois, toda a ajuda de que necessita...

Imagine (John Lennon)

Imagine there's no heaven
It's easy if you try
No hell below us
Above us only sky
Imagine all the people
Living for today

You may say
I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope some day
You'll join us
And the world will be as one

Imagine there's no countries
It isn't hard to do
Nothing to kill or die for
And no religion too
Imagine all the people
Living life in peace

Imagine no possessions
I wonder if you can
No need for greed or hunger
A brotherhood of man
Imagine all the people
Sharing all the world

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope some day you'll join us
And the world will live as one

Este é um programa para todos aqueles que querem ter o prazer de Conhecer-Se e sentir-se bem...
Ora veja:



Saúde a Vida... e Viva com Saúde!

A Psicoterapia Muscular de Expansão e Equilíbrio Energético

Psicoterapia M3E's

A mente pode oferecer-nos muitos níveis de informação. Quanto mais serena e equilibrada, mais criativa e sábia se torna.

O corpo é um templo que deve ser preservado com o mais doce dos rituais.

A **Psicoterapia M3E's** propõe a junção de várias terapias/técnicas e actividades que encaram o ser humano de uma forma completa e holística. São elas:

- Psicologia/Psicoterapia
- Terapia Muscular Profunda
- Massagem Geotermal
- Terapia Energética/Reiki
- Meditação e Respiração
- Caminhadas e Alongamentos
- Leitura dirigida

O corpo e a mente não devem ser vistos como entidades separadas que precisam de estímulos diferentes, mas sim como um todo que pode e deve ser trabalhado em conjunto.

Uma “doce tranquilidade” é o resultado de uma terapia profunda que desafia a zona de conforto e garante as bases para caminhos futuros.

A procura do “equilíbrio” e da “cura” é um projecto cada vez mais importante no nosso dia a dia.

Uma psicoterapia tradicional de curta duração é imprescindível para a manutenção de um estado de equilíbrio pleno mas a conquista desta plenitude requer um trabalho intensivo que reestruture o indivíduo nas suas diversas vertentes.

Em termos técnicos, o desenvolvimento psicológico é o mais trabalhado, sendo coadjuvado pelas restantes terapias/técnicas e actividades.

Cada uma das terapias/técnicas e actividades auxiliares contribuirá para o estado de descontração e relaxamento necessário à expansão da consciência individual.



O carácter intensivo (5 dias – 6h diárias) permitirá um maior aprofundamento do trabalho de desbloqueio dos problemas geradores de desequilíbrio.

A proximidade do técnico permite uma sensação de segurança/confiança desinibidoras de conflitos internos castradores de personalidade. Cada Cliente é acompanhado diariamente, e apenas, por um único técnico que desenvolve todas as terapias/técnicas e actividades com o Cliente.

Benefícios:

A **Psicoterapia M3E's** tem um papel importante na/o:

- Promoção do auto-conhecimento
- Desenvolvimento interior
- Equilíbrio do sistema imunitário
- Regulação do sono e do apetite
- Alívio da dor física e emocional
- Revitalização energética
- Promoção da auto-estima/confiança
- Prevenção da saúde
- Aumento da longevidade
- Desenvolvimento da intuição
- Manutenção da autonomia
- Desbloqueio de medos e fobias
- Produção de pensamentos positivos
- Fortalecimento da criatividade
- Motivação

Indicações terapêuticas:

A **Psicoterapia M3E's** é indicada para estados de:

- Ansiedade e depressão
- Desequilíbrio emocional
- Deficiente gestão do stress
- Tristeza profunda
- Distúrbio digestivo
- Dependências
- Disfunção sexual
- Luto e perda traumática



Público-alvo

De um modo geral, esta terapia é aconselhada a todas as pessoas e de qualquer idade, mesmo que não apresentem sintomas característicos de desequilíbrio físico, energético ou emocional/psicológico.

Metodologia:

A **Psicoterapia M3E** engloba diferentes terapias/técnicas e actividades:

Psicologia/Psicoterapia

O termo psicoterapia (do grego *psykhē* - psique, alma, mente, e *therapeuein* - cuidar, curar) refere-se às intervenções psicológicas que pretendem melhorar os padrões de funcionamento mental do indivíduo e o funcionamento de seus sistemas interpessoais (família, relacionamentos etc.).

A psicoterapia trata diversos problemas psicológicos, entre os quais a depressão, a ansiedade e as dificuldades de relacionamento com as outras pessoas são os mais comuns. É uma forma muito eficaz para a resolução de problemas psicológicos, mesmo daqueles que já existem há muitos anos.

O tratamento destes problemas é feito através de conversas semanais de 50 minutos com um psicoterapeuta.

A psicoterapia é um processo de exploração do funcionamento psicológico do Cliente com a ajuda do terapeuta, levando a um maior auto-conhecimento em relação a factores como a influência dos acontecimentos na história pessoal, a personalidade e padrões de relacionamento interpessoal. Assim, este processo propõe ao Cliente uma oportunidade de aprender a comportar-se, a sentir e a pensar diferentemente, de forma a desenvolver uma maneira mais produtiva e feliz de estar na vida.

Um outro aspecto em que a psicoterapia é diferente do tratamento médico é que o Cliente não se deve limitar a deixar-se tratar, mas espera-se, outrossim, que colabore activamente no processo. Muitas vezes, é o Cliente que traz o tema da sessão, sabendo ele/ela melhor que ninguém o peso dos factores que compõem a sua vida. Parte significativa do trabalho terapêutico é feita entre as sessões, reflectindo sobre e testando aquilo que foi dito na vida real. Para estimular esta actividade, o terapeuta muitas vezes pode prescrever «trabalhos de casa». Para realçar este papel activo, a pessoa que procura ajuda psicoterapêutica é chamada “cliente” e não paciente.



Terapia Muscular Profunda (TMP)

A TMP conduz o Cliente a um nível de relaxamento profundo do sistema nervoso, atuando a nível físico, emocional e mental. Esta é uma técnica que se concentra no tecido conjuntivo e nas camadas mais profundas do tecido muscular. Liberta padrões de tensão crónica, aumenta a mobilidade das articulações e músculos, cria um estado interior de expansão harmónica e vitalidade.

A TMP permite desbloquear as informações impressas de processos psicossomáticos, ativando e equilibrando a energia vital que está diretamente relacionada com os músculos, órgãos e emoções. Permite ainda restaurar o equilíbrio energético.

Um dos maiores benefícios da TMP é libertar a memória celular de traumas acumulados durante a vida. É uma ferramenta poderosa que permite o acesso a partir da dimensão física do "eu" ao significado inconsciente e às imagens que, constantemente, operam com força total em cada momento presente.

Com o renascimento de memória física, dá-se a libertação de emoções de longa data, desaparecem os bloqueios existentes a nível físico e energético e é restaurado o fluxo da energia, produzindo-se mudanças concretas nas relações do indivíduo.

Remove as toxinas, elimina a fibrose, relaxa e "descola" as fibras dos músculos, ajudando a prevenir futuras lesões e a curar o stress a todos os níveis.

Massagem Geotermal

A **Massagem Geotermal**, ou massagem com pedras quentes, é uma terapia com origens milenares.

Os índios norte americanos e muitas populações antigas cedo entenderam os benefícios da colocação de pedras aquecidas sobre determinadas zonas do corpo.

Para a **Massagem Geotermal** com pedras quentes usam-se, desde a Antiguidade, pedras vulcânicas de basalto.

Estas pedras são perfeitas para esta terapia, uma vez que são extremamente macias, não magoando o Cliente com a sua deslocação, e são porosas, possibilitando a retenção de calor no seu interior por algum tempo.

Utilizam-se, não só, as propriedades físicas destas pedras, o facto de serem macias e porosas (retendo o calor), mas também as suas propriedades energéticas para regularem o corpo de uma forma holística – física, energética e emocionalmente.



Terapia Energética/Reiki

A **Terapia Energética e o Reiki** são terapias baseadas na canalização da energia universal através da imposição de mãos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio energético vital de quem a recebe e, assim, restaurar o estado de equilíbrio natural, seja ele emocional, físico ou espiritual; podendo eliminar doenças e promover a saúde.

Meditação e Respiração

A prática da **meditação** ajuda a retomar a serenidade e a vitalidade, tornando o relaxamento mais fácil e agradável. Permite diminuir a ansiedade e o stress.

A **respiração** pode ser um poderoso aliado no caminho espiritual, levando conhecimento, atenção pura e alimento a todo o corpo e mente. Vivemos dentro do ritmo da respiração; ao nos sintonizarmos com seus ciclos, descobrimos uma via que conduz directamente à nossa natureza interior. A fim de apreciar o poder e o potencial da respiração precisamos distinguir dois modos de respirar. O primeiro é a respiração externa, nossa respiração física.

À medida que se desenvolve a prática da meditação, esta respiração torna-se macia e tranquila, possibilitando-nos reconhecer uma segunda respiração, mais subtil. Suave, silenciosa e plena de sentimento, esta respiração interna circula por todo o nosso ser.

Caminhadas e Alongamentos

Caminhadas e alongamentos leves ajudam a relaxar a musculatura e, conseqüentemente, diminuir a tensão. São feitas pela manhã, para iniciar o dia de trabalho e garantir um bem-estar constante ao longo do dia.

Leitura dirigida

Propostas de livros ou artigos para leitura, análise e discussão.

Extras

Plano Alimentar

O tratamento engloba ainda um plano alimentar proposto por nutricionista, com ementas semanais completas que deverão ser seleccionadas pelo Cliente (em conjunto com o psicoterapeuta), no início do tratamento.

Kit Beleza

O Kit de beleza adicional é aconselhado e deve incluir tratamentos já existentes no SPA.



Programa Psicoterapia M3E's (5 dias)

- 10.00h – Caminhada e Alongamentos (Corpo Físico)
- 11.00h – Massagem Geotermal /Terapia Muscular Profunda (Corpo Energético)
- 12.00h – Psicoterapia (Corpo Emocional)
- 13.00h – Almoço (Refeição leve)
- 14.00h – Meditação e Respiração (Corpo Físico)
- 15.00h – Terapia Energética/Reiki (Corpo Energético)
- 16.00h – Psicoterapia (Corpo Emocional)
- 17.00h – Follow up diário*

*Inclui definição de leituras e tarefas a desenvolver até ao dia seguinte.

Preço por Pessoa – 1.500,00 €

Serviços Incluídos:

- Psicoterapia M3E's (5 dias – 6h/dia)
- Estadia no Sesimbra Hotel & SPA:
 - . 4 noites de alojamento em quarto individual (vista mar, com varanda), com pequeno almoço buffet (noites consideradas: de 2ª a 6ª feira);
 - . 5 almoços / refeições leves (com bebidas incluídas);
 - . 4 jantares – menu do dia (com bebidas incluídas);
- . utilização gratuita dos seguintes serviços no SPA: piscina interior de relaxamento, sauna, banho turco, duche tropical, duche suíço e ginásio;
- . estacionamento coberto (garagem).

*Este programa é válido de 1/11/2011 a 31/10/2012
(exclui períodos festivos e fica sujeito à disponibilidade do Hotel).
As reservas deverão ser efectuadas com um mínimo de 7 dias de antecedência.*

VIVA MELHOR!

Este é o desafio...

APRENDA UMA NOVA FORMA DE ENCARAR A VIDA!

Esta é a nossa proposta...

...pratique e dê ao seu Corpo Físico, Energético e Emocional uma nova oportunidade!

Sesimbra Hotel & SPA ****
Sesimbra – Portugal
Tel. Rvas.: +351 212 289 803/0
reservaso@sesimbrahotelspa.com
www.sesimbrahotelspa.com