



## As minhas Feridas

Com o Curso SOU – As minhas Feridas, procuramos agora aprofundar um pouco mais o conhecimento acerca de nós próprios e dos que connosco se relacionam.

Assim, falamos sobre as cinco Feridas básicas comuns a todos os seres humanos e sobre as respectivas Máscaras que adoptamos como forma de nos proteger e de não sofrer.

Procuramos assim levar a compreender, de forma prática e concreta, as razões que nos levam a agir e a reagir de determinada forma perante diversas situações que surgem na nossa vida.

### **Primeiro dia**

Neste primeiro dia, iremos falar sobretudo em:

- Descobrir as nossas Feridas e conhecer as respectivas Máscaras que adoptamos;
- Compreender os comportamentos inerentes a cada Máscara.

### **Segundo dia**

Na continuação do dia anterior, este segundo dia aborda uma série de conteúdos:

- Situações de Reacção;
- Características físicas das Feridas/Máscaras;
- As forças por detrás das Máscaras.

### **Organização**

Este curso será dado num fim-de-semana (sábado e domingo) e terá lugar na Figueira Mansa Wellness, situado na Rua Braamcamp nº 88 4º dto, em Lisboa.

**Preço do curso:** 140€ (caso faça a reserva com mais de uma semana de antecedência, terá direito a um desconto de 20€). Almoço não incluído.

**Duração:** Sábado e Domingo, das 10:00h às 17:30h, aproximadamente.

Uma real impossibilidade financeira não será impedimento para a participação nos cursos SOU. Contacte-nos para juntos podermos arranjar uma solução.

**Próximas datas:** 3 e 4 de Fevereiro 2018

---

#### **Contactos:**

Teresa Morais David

Telf: 962929149

E-mail:

teresamd3@gmail.com

Gonçalo Fontoura

Telf: 911815123

E-mail:

goncalo.fontoura@gmail.com

Mais informações em: [www.figueiramansa.pt](http://www.figueiramansa.pt)