

Entrada Livre

Aniversário d'O Quarto da Lua

Um dia cheio de actividades, oficinas e aulas abertas para que todos possam ver, ouvir, sentir, moldar, mover, mexer, cheirar, enfim, vivenciar o que n'O Quarto da Lua se faz.

A poesia, os contos e as palavras vão-se cruzar com a pintura, modelagem, yoga, dança criativa e desenvolvimento pessoal para que no final, todos encontrem o seu quarto crescente!

Dia 20 (Sábado)

Actividades várias desde as 11:00 até às 21:00 com uma sessão de Café com Contos Especial aniversário!

Contos de Porta Aberta

Sempre que alguém escuta uma história, abre-se algures a porta secreta que estabelece a fronteira entre a realidade e a fantasia, permitindo o convívio dos habitantes de dois mundos. Venha ouvir, para descobrir... Com os Contos da Lua Nova e convidados.

Sábados, às 11 horas

P/ todas as idades

Feira do Livro Infantil

Uma oportunidade para conhecer, encontrar e comprar com vantagem alguns dos melhores "Livros infantis" para todas as idades.

Manhãs de Sábados

Café com Contos

"Penso meno stress e piú farfalle", aqui fica o convite para adormecer o stress e deixar que emoções e palavras acordem e voem livres... como borboletas! Venha recordar-se como "era uma vez", num serão de contos para "crescidos" em que todos podem contar. Ou então, apenas ouvir e deixar-se embalar.

Todas as 1^{as} sextas feiras do mês, às 21h (em Março, dia 5)

À volta dos Contos

Conta-me histórias, contas?... Formação para pais

Oficina de contadores de histórias para pais, avós, tios, vizinhos e amigos... Que livros comprar, ler e contar? Como e a que horas? Para que idades? Venha

esclarecer dúvidas, procurar caminhos e dar voz ao contador que há em si. Com Liliana Lima, dos Contos da Lua Nova.

Adultos
Sábado, 6, 15h / 18h - 20 Euros

Semear uma História com O Meu Pai

Para comemorar este **Dia do Pai** venham plantar uma história em conjunto e descobrir o mundo imaginário que vos une, para mais tarde recordar! Com os Contos da Lua Nova.

Domingo, 7, às 15:30
Famílias (+ de 3 anos) - 25 Euros/família

Os contos que o corpo conta... (bebés)

Como contar a bebés? Sem palavras! Às costas dos contos, dos livros e das histórias. A gatinhar, palrar, rir, a dançar, num momento mágico de descoberta e partilha. Com Liliana Lima dos Contos da Lua Nova.

Famílias c/ bebés dos 12 aos 24 meses
Domingo 21, às 16h - 20 Euros/família

Contas tu ou conto eu?!

As histórias são feitas de pequenas peças que se montam como legos. E se alterarmos a posição de uma delas... o que acontece? Nasce uma nova história! Vamos experimentar, abrir as portas à imaginação e viver esta aventura em família. Com Liliana Lima dos Contos da Lua Nova.

Domingo, 28, às 15:30
Famílias (+ de 3 anos) - 20 Euros/família

Expressão Plástica

Os meus sentidos na Pintura

Como pintam os grandes pintores? Que técnicas, pontos de vista e temas podem eles inspirar-nos? E que podemos nós aprender a partir da nossa própria sensibilidade? É o que os mais pequenos podem descobrir neste Programa continuado de Artes Plásticas, despertando assim para o desenvolvimento e consciencialização das suas potencialidades. Com Luísa Pinto Leite e Catarina Oliveira, da Festa das Artes.

Todas as 4^{as}, às 17h
A partir dos 6 anos - 50 Euros/ mês

Festa das Artes... na Lua!

Vamos Reciclar!

Em Março vamos fazer arte com materiais usados... O que pode nascer de uma lata de sardinhas?! E um pacote de leite, em que se pode transformar? Com imaginação e criatividade, a lua é o limite!

Com Luisa Pinto Leite e Catarina Oliveira.

P/ adultos: 16 das 10 às 12h ou das 15h às 17h - 20 Euros

P/ crianças + de 5 anos: sábados 6, 20 e 27 das 10h às 12h ou das 15h às 17h - 20 Euros

Dança

Rodados

A Dança criativa promove a consciência corporal, a auto-estima e a imaginação da criança. Aqui, é possível dançar como pula um lobo, como sopra o vento, ou mesmo voar ou planar como uma águia ou borboleta e descobrir, através do movimento, a nossa forma única de ser e estar no mundo. Com Kanthavel Pasupathipillai.

Todos os sábados, às 11:00
15 Euros /sessão ou 50 Euros /mês

Yoga

O Yoga é uma disciplina milenar que promove o desenvolvimento e o bem-estar global da pessoa. Os benefícios da prática do Yoga são (entre outros): Aumento do tom e da força muscular, do equilíbrio, da flexibilidade, Maior consciência do corpo, controlo dos movimentos e coordenação, Eliminação de toxinas, Redução do stress.

O Yoga: Contribui para manter um bom estado geral de saúde e prevenir várias doenças, Aumenta a capacidade de concentração e atenção e estimula as capacidades cognitivas, Promove o desenvolvimento da inteligência emocional, ensina a ser adaptáveis, fortalece a vontade e a auto-estima, Ensina a ver o mundo e as nossas relações com ele de outra forma, a enfrentar a vida de maneira mais eficaz, simples e plena. Com Kanthavel Pasupathipillai.

Terças das 18h - 19h Quintas 13h - 14h e 18h - 19h (+ 16 anos)
(Uma aula semanal - 40,00 /mês - Duas aulas semanais - 70,00 /mês).

Desenvolvimento Pessoal

Espreitar atrás das ideias

Quantas ideias “feitas” acolhemos como nossas? E de que modo nos condicionam a forma como pensamos e agimos? Recorrendo a vários jogos e actividades em torno da palavra, imagem, movimento, som e sensações vamos procurar desenvolver vivências novas que nos permitam “desprogramar” e OUSAR olhar o mundo de novas perspectivas. Porque tantas vezes a solução... está fora do

quadrado! Oficina de 4 sessões com técnicas combinadas entre Autônarrativa-Cognitiva, Expressão Corporal, Escrita Criativa e Visualização, Com Liliana Lima.

Oficina de 4 sessões - 80,00 €

Segundas e Quartas (1, 3, 8 e 10 das 19.30 às 21h)

Terças e Quintas (16, 18, 23 e 25 das 19:30 às 21)

Palavras que nos (d)Escrevem - Atelier de Escrita Criativa ADULTOS

Aos Fins de semana, vamos tirar os pés da Terra, dar a volta ao nosso mundo e escrever sobre a superfície da Lua. Experimentando palavras sob outras perspectivas, vamos descobrir novos caminhos para viajar na escrita e (re)inventar as narrativas guardadas em nós. Com Sílvia Romero, do projecto “Entrelinhas”. Todas as semanas, excepto a primeira do mês.

Ateliers de 2 sessões 35,00€

Sextas: 19.30 às 22h + sábados: 15h às 17.30h

Ser, fazer, Acontecer-me (Coaching para o dia-a-dia) ADULTOS

Oficina de Desenvolvimento Pessoal assente nos princípios do Coaching, destinada a quem pretenda modelar as suas características e fortalecer as suas competências, de modo a agir com maior segurança e assertividade, no plano pessoal e/ou profissional. Através de um conjunto de exercícios, reflexões e desafios, procura-se dotar os participantes de ferramentas essenciais para a melhoria útil da sua vida quotidiana e a prossecução mais fácil dos seus objectivos. Com Mafalda Pedra Soares.

Quartas feiras, às 10 horas - 70 euros /Módulo (duas sessões)

Módulo I- Sou Coach do meu percurso, dias 3 e 10

Módulo II - Gestão de mim mesmo, gestão do meu tempo - dias 17 e 24

Módulo III - Motivo-me para agir, mudo para alcançar - 31 e 7 (de Abril)

Entrada Livre

Aniversário d'O Quarto da Lua

Um dia cheio de actividades, oficinas e aulas abertas para que todos possam ver, ouvir, sentir, moldar, mover, mexer, cheirar, enfim, vivenciar o que n'O Quarto da Lua se faz.

A poesia, os contos e as palavras vão-se cruzar com a pintura, modelagem, yoga, dança criativa e desenvolvimento pessoal para que no final, todos encontrem o seu quarto crescente!

Dia 20 (Sábado)

Actividades várias desde as 11:00 até às

21:00 com uma sessão de Café com Contos Especial aniversário!

Contos de Porta Aberta

Sempre que alguém escuta uma história, abre-se algures a porta secreta que estabelece a fronteira entre a realidade e a fantasia, permitindo o convívio dos habitantes de dois mundos. Venha ouvir, para descobrir... Com os Contos da Lua Nova e convidados.

Sábados, às 11 horas
P/ todas as idades

Feira do Livro Infantil

Uma oportunidade para conhecer, encontrar e comprar com vantagem alguns dos melhores “Livros infantis” para todas as idades.

Manhãs de Sábados

Café com Contos

“Penso meno stress e piú farfalle”, aqui fica o convite para adormecer o stress e deixar que emoções e palavras acordem e voem livres... como borboletas! Venha recordar-se como “era uma vez”, num serão de contos para “crescidos” em que todos podem contar. Ou então, apenas ouvir e deixar-se embalar.

Todas as 1^{as} sextas feiras do mês, às 21h (em Março, dia 5)

--

Um abraço da LUA!

A equipa do Quarto da Lua

O Quarto da LUA

www.oquartodalua.blogspot.com

oquartodalua@gmail.com

Rua Almeida e Sousa 25 cave

Campo de Ourique - Jardim da Parada

96 247 37 06

Nota:

As actividades, Oficinas e Workshpos só se realizam com o número mínimo de inscrições.

Reservas e Inscrições:

Para fazer a Reserva, solicitamos que nos envie os dados dos participantes (nome contacto - mail e

telefone).

Para a reserva ficar válida, é necessário efectuar o pagamento de 50% do valor da Oficina, que poderá ser efectuado nas nossas instalações, por correio ou por transferência bancária (enviaremos o NIB e os dados bancários).

Em caso de não realização da Oficina por falta de inscrições mínimas, o valor do sinal será devolvido por inteiro. Em caso de desistência por parte dos inscritos, a mesma deve ser comunicada até 48 horas antes da oficina. Nesse caso, o valor do sinal será devolvido, ou poderá ser utilizado para inscrição noutras oficinas a decorrer n'O Quarto da LUA. Se a desistência não for comunicada pelos inscritos, os mesmos perderão o direito à devolução do valor do sinal.

--

Se preferir deixar de receber as notícias d'O Quarto da LUA responda a esta mensagem com a palavra "REMOVED" no assunto, ou envie um mail para oquartodalua@gmail.com. Esta mensagem não pode ser considerada SPAM por apresentar a possibilidade de recusar o reenvio de mais mails.