



DISCIPLINA

MAR – MEDITAR, AMAR, RELAXAR

PROGRAMA

Pela **MEDITAÇÃO** paramos, silenciemos, olhamo-nos, visitamos o mais profundo do nosso Ser.

Procurar a sabedoria interior que nos habita, muda a vibração, ajuda à cura.

Pelo **AMOR** nutrimo-nos e nutrimos o mundo. O **AMOR** cura.

Pelo **RELAXAMENTO** saboreamos, reforçamos, entregamos.

A Felicidade resulta da paz de espírito; quanto mais cultivarmos esse estado, mais felizes e inteiros nos sentiremos.

As Meditações serão temáticas.

Serão aulas maioritariamente práticas com oportunidade de interação e sugestão de temas.

Da partilha dessa dinâmica resultará também o reforço do lema da disciplina: “AJUDAR A AJUDAR-SE”.

O **MAR** é imenso. Inscreva-se, vamos navegá-lo e mergulhar todos juntos, explorá-lo profundamente.