



Neil Marco Violante
diretor clínico do Centro
Quiroprático Nova Vida, Leiria

Stressado? Ansioso? Com insónias? Com falta de memória?

Em todas as palestras ou formações que dou, explico aos meus clientes e pacientes que o ser humano é constituído de três componentes: a física, a química e a mental, emocional e espiritual.

Para termos saúde, precisamos de assegurar um equilíbrio nestas três componentes. No momento em que fugimos a esse equilíbrio, o corpo começa a enfraquecer e a pessoa adocece. No caso do stress, da ansiedade, da depressão, das insónias e da falta de memória por exemplo, é a parte mental, emocional ou espiritual, que está em desequilíbrio.

Existem várias formas de chegar ao equilíbrio psíquico mas a de que eu mais gosto e que tem sido muito eficaz é a que envolve a oração e a meditação.

A meditação é um exercício de relaxamento que tem como objetivo ajudar o participante a atingir um equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual conforme a sua experiência, os seus conhecimentos e os seus objetivos de vida. Através da meditação, consegue reduzir-se as vibrações cerebrais e aumentar os níveis de serotonina permitindo chegar a um estado de tranquilidade, de relaxamento e de paz.

Ao participar num dos nossos workshops terá a oportunidade de realizar uma introdução à meditação através de um método fácil e eficaz. O participante poderá obter todos os instrumentos necessários para, no mesmo dia, iniciar a sua prática. Esta sessão de informação englobará também uma explicação do porquê das insónias, da falta de memória e da ansiedade assim como as recomendações necessárias para conseguir um sono recuperador e profundo e uma vida mais calma e harmoniosa.

Uma avaliação postural será oferecida a todos os participantes interessados.

Workshop

11 de maio 2017

Aprenda uma técnica milenar para dominar o stress, a ansiedade e a insónia

Quando? 11 de maio, 18h50 (60-90 min.)

Onde? Nerlei (Junto ao Estádio de Leiria)

Custos? Gratuito para as primeiras 10 inscrições (valor 35€)

Inscrições? Ligue para 244 817 580

bem-estar equilíbrio energia saúde alívio

www.quiropaticanv.com

rua cidade de halton, lote 3, loja a
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria
tel. **244 817 580**