

EDUCA CARE 2022

# Expandir

Retiro imersivo

25.26.27 março

CEIA - CENTRO INTERPRETATIVO E  
AMBIENTAL DE PAREDES DE COURA

ORGANIZAÇÃO

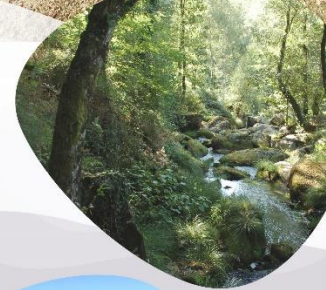


CENFIPE

ARTE



PAREDES DE COURA



WORKSHOPS DE COZINHA SAUDÁVEL

CONEXÃO COM A NATUREZA

CIRCUITOS DE RELAXAMENTO E BEM-ESTAR

**EYE COLOR DREAMS** VIAGEM SONORA  
MEDITATIVA E TERAPÊUTICA

A sua música alia melodias etéreas a ambientes meditativos e forest (folk), possibilitando viagens profundas e intemporais com instrumentos do Mundo Viciol Eye (Tiago Teixeira) e Yin Nature (Soja Rodrigues).

SUNSET HEALING CONCERT



**André Araújo**  
Terapeuta da fala/Doutor  
em acústica e tecnologia da Música



**Sara Moreira**  
Fisioterapeuta. Especialista em  
Terapia e reabilitação. Instrutora  
de Pilates Clínico



**Paula Clara Santos**  
Fisioterapeuta. Doutoramento em  
Atividade Física e Saúde. Pós-Doutoramento  
em Atividade Física na Gravidez



**Odete Alves**  
Enfermeira



**Pedro Sousa**  
Técnico de Gestão  
de Recursos Naturais



**Carla Gonçalves**  
Fisiologista do exercício  
físico/doutorada em  
Educação Saúde e desporto

CENFIPE ... a arte de cuidar!

# EXPANDIR

De Corpo e Alma  
Retiro imersivo ao bem-estar

**Paredes de Coura – CEIA**  
**Centro Interpretativo e Ambiental de Paredes de Coura**

# Programa

## Sexta - 25 de março

18.30 - Receção aos participantes junto à Câmara Municipal – Boas Vindas do Sr. Presidente da Câmara de Paredes de Coura /Check-In

20.00 - Jantar | CEIA

21.30 | **Concerto EycolorDreams | Viagem sonora meditativa**



## Sábado - 26 de março

Pequeno-almoço

9.00 horas – **Circuito de imersão ao bem-estar (Healing music, alinhar, alongar, relaxar de corpo e alma)**

12.00 – **Almoço**

14.00 – Caminhada/mergulho de conexão com a Natureza (deixar-se guiar numa sessão de movimento e bem-estar - voz, alinhamento, conexão com a natureza, sentir, relaxar...)

**Facilitadores:**



André Araújo

Sara Moreira

Paula Clara Santos

Odete Alves

1. André Araújo: "Voz e Nós: A voz do corpo e o corpo da voz" -
2. Sessão: Alinhar em busca do bem-estar- Sara Moreira e Paula Santos
3. Sessão: Relaxar e consciencializar- Paula Santos
4. Sessão: Alongar, sentir, desfrutar- Sara Moreira
5. Primeiros socorros na natureza (Odete Alves)



## Trilho do Corno de Bico | Início da Caminhada – GIESTEIRA (autocarro)

Partida do Ceia -Casa Florestal-Corno de Bico – Trufeira do



**SUNSET HEALING CONCERT** - Lameiro das Cebolas – Penedo do Rebolinho (Concerto - por do sol - EYecolor Dreams – 18.45)

### 3 pontos estratégicos

1. Casa Florestal da Atalaia
2. Miradouro Corno de Bico | Lanche – entregue pela organização
3. Penedo do Rebolinho

**Regresso ao CEIA**

## 20.30 | Jantar



**Pedro Sousa**

Caminhada Noturna ESTICAR AS PERNAS - Monitorização de Rapinas Noturnas – na pegada da Coruja.

Miradouro de Cabanas

**DOMINGO - 27 de março 2022**



**10.00 horas | Carla Gonçalves**

**Ativar e Acordar**

11.00 horas

**O CHEF és Tu!**

**Workshop Cozinha Saudável – Jacinta e Lúcia + PEDRO SOUSA (Empanada de Boletos)**

**Eye COLOR DREAM – SOBREMESA**

Jogo do CHAVELHO!

FIM

## **O programa tem um custo associado de 50 euros, incluindo:**

- **Alimentação**
  - Jantar de Sexta à noite
  - Pequeno almoço de sábado de Manhã
  - Almoço de Sábado
  - Lanche de Sábado (corno de Bico)
  - Workshop de cozinha Saudável/jantar
  - Pequeno almoço (domingo)
  - Almoço de Domingo
- ALOJAMENTO (Dormida) no CEIA – 30 pessoas
- Concerto/Viagem meditativa e concerto ao pôr do sol

**Nota:** Trazer roupa confortável, calçado de caminhada, agasalho para a noite e boa disposição.

## **Currículo dos Facilitadores**

### **Carla Gonçalves**

- Doutoramento em Educação, Saúde e Desporto - Universidade de Vigo.
- Mestrado em Promoção e Educação para a Saúde -ESE-IPVC.
- Pós-graduação Ciências do Desporto – UTAD.
- Título de Especialista na Área Científica de Desporto – Atividades de Fitness.
- Professora Adjunta Convidada na Escola Superior Desporto e Lazer - IPVC.
- Coordenadora do curso de Mestrado em Atividades de Fitness - ESDL-IPVC.
- Profissional de Exercício Físico em Ginásios e Health Clubs (+ 10 anos).
- Diretora técnica em Ginásios e Health Clubs (5 anos).
- Gestora de formação Empresa GTF.

### **Sara Moreira**

- Founder Instituto MB|[www.institutomb.pt](http://www.institutomb.pt)
- Doutoranda em Ciências Biomédicas, pelo ICBAS |Universidade do Porto
- Especialista na Área de Terapia e Reabilitação - Fisioterapia |Universidade do Porto
- Mestre em Educação para a Saúde pela Universidade do Minho
- Mestre em Medicina Tradicional Chinesa pelo ICBAS |Universidade do Porto
- Licenciatura em Fisioterapia pela ESS|IPP Universidade do Porto

### **Paula Clara Santos**

- Pós-Doutoramento em Atividade Física na Gravidez
- Doutoramento em Atividade Física e Saúde, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (UP).
- Mestrado em Saúde Publica, pela Faculdade de Medicina da UP.
- Diploma em Fisioterapia pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto.

- Professora Coordenadora na Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto (PP), leciona na Licenciatura, Mestrado e Doutoramento em Fisioterapia.
- Membro integrada no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer da Faculdade de Desporto da UP e colaboradora do Centro de Investigação e Reabilitação do PP.
- Membro do Grupo de interesse da saúde da mulher da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas.
- Autora e coautora de vários livros, capítulos de livros e artigos científicos em revistas indexadas.
- Orientou diversos projetos de Doutoramento, Mestrado na área da Saúde pública, Promoção da Saúde especialmente nas temáticas da Atividade Física e Saúde da Mulher

## **André Araújo**


Licenciado em Terapia da Fala, Mestre em Ciências da Fala e da Audição e Doutor em Acústica e Tecnologia da Música. Criou e liderou entre 2008 e 2012 o projeto Voz e Nós, com serviços interdisciplinares especializados para profissionais da voz, nomeadamente professores. Entre 2014 e 2017 coordenou a campanha Defende a Tua Voz, organizada pelo Sindicato de Professores da Zona Norte, com ações de formação e rastreio em toda a zona norte. Desde 2007 é Professor Adjunto na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (ESS-P.Porto), onde atualmente coordena o mestrado em Terapia da Fala.

## **Viagem Sonora Meditativa**

Uma viagem profunda através do som e da vibração com gongos planetários, flautas nativas americanas, taças tibetanas, taças de cristal, tambor xamânico, tambor oceânico, shruti-box, sintetizadores, sânsula, rav vast handpan, címbalos, entre outros instrumentos. A diversidade de sonoridades é enriquecida por técnicas vocais ancestrais. A magia dos cantos celestiais e do canto harmónico eleva o espírito e ilumina o coração.

Os instrumentos musico-vibracionais (taças, gongos e outros) agem sobre o corpo de forma harmoniosa, possibilitando o equilíbrio energético. O corpo absorve as vibrações e o som harmónico é absorvido pela nossa mente e células, dando-se assim um profundo relaxamento e quietude interior que desencadeia o processo de cura. É um caminho para a conexão com o nosso Eu Superior. A harmonia vibracional é complementada pelas melodias dos restantes instrumentos.

Duração: 1h15

 **Eye Color Dreams** é um duo com raízes na Natureza e a alma no Cosmos. A sua música alia melodias etéreas a ambiências meditativas e forest folk, possibilitando viagens profundas e intemporais com instrumentos do Mundo. As camadas instrumentais e vocais unem intensidade emocional e leveza, despertando o poder da música e da vibração enquanto ferramentas para uma maior consciência, equilíbrio e cura.

As suas viagens xamânicas de musicoterapia são momentos únicos e transformadores, propícios à conexão interior e universal.

Já proporcionaram mais de 300 concertos e meditações e atuaram em diversos eventos e festivais na Península Ibérica. Gravaram a sua primeira demo em 2015. Em 2019 lançaram o álbum “Transcende” (disponível em formato CD e Cassete) e em 2020 o EP “Metamorphosis”.

✨Membros: Violet Eye (Tiago Teixeira) e Yin Nature (Sofia Rodrigues) são músicos multi-instrumentistas, compositores, musicoterapeutas e terapeutas holísticos.

♥"Precisamos da música para curar as nossas almas e abrir os nossos corações."

**PEDRO SOUSA – Apoio/Organização**