

PAUSAS PARA CRESCER – Resgate do meu EU – regresso a ti

Um programa em que a Pausa serve para te reconectares, reencontrares e reorganizares internamente e com consciência. Esta iniciativa **Resgate do meu EU** é um convite claro e prático a viveres um “regresso a ti”

QUAL É A MISSÃO DESTE PROGRAMA?

Este programa pretende levar-te a desligar do ruído, trabalhando o reencontro com quem és, com as tuas raízes, vontades, silêncios e desejos.

COMO VAI ACONTECER?

- Com **exercícios práticos** que podes fazer (e repetir) de uma forma simples e que te acrescentam tranquilidade, consciência e autoconhecimento
- Com **uma ancoragem sonora** que te guiará na construção dos próximos passos rumo ao teu propósito e objetivos
- Com **um regresso** ao (re)encontro com a **tua criança** que é a chave para conseguires alinhar-te ao teu verdadeiro eu.

QUAIS SÃO OS OBJETIVOS A ALCANÇAR COM ESTE PROGRAMA?

- Fazer uma pausa
- Dar espaço ao grito da tua alma
- Partilhar momentos
- Dividir angústias
- Encontrar respostas
- Experimentar novas dinâmicas
- Testar e ajustar técnicas de ancoragem
- Reabastecer energia

NUMA FRASE: ***Ajustar a vela e colocar o barco no mar***

DATA DESTE PROGRAMA

O Pausas Para Crescer “Resgate do meu EU” realiza-se entre os dias **29 de novembro a 1 de dezembro** de 2025.

O QUE QUEREMOS DE TI NESTE PROGRAMA?

Queremos que:

- **te comprometas a 100%**, para que o teu melhor seja sempre uma constante.
- **sejas responsável pelos teus 50%** (nesta equipa Tu e Nós) para que este fim de semana prolongado seja o início de uma nova forma de te veres, conheceres e reconheceres
- **sintas que é POSSÍVEL, que CONSEGUES porque MERECE.**

O QUE TU PODES ESPERAR DE NÓS?

Podes esperar uma **Cláudia** que desafia, todos os dias, os seus próprios limites, transformando crenças antigas em novas possibilidades. Uma Cláudia com os dois pés na terra e o coração nas estrelas, pronta a lembrar-te que há sempre alternativas.

Podes esperar uma **Sofia** que acredita profundamente que há sempre um caminho, mesmo quando ele ainda não se vê. Que escolhe, dia após dia, fazer diferente, mesmo quando é difícil, porque sabe que a transformação começa no primeiro passo.

Podes esperar uma **equipa real, empática e comprometida**. Que te vai dar colo quando precisares e olhar-te nos olhos com verdade quando for hora de acordar para ti.

Podes esperar um **programa sem floreados, pensado com estrutura, intenção e alma**. Um espaço seguro para abrires espaço em ti e construíres o que ainda não ousaste sonhar.

Podes esperar ferramentas práticas, aplicáveis e testadas, que te mostram que ser feliz — mesmo no caos — é possível. E que tu mereces viver alinhado contigo.

- O valor inclui:
 -  Estadia em ambiente acolhedor e confortável
 -  Alimentação deliciosa e cuidada, feita especialmente para nós
 -  Dinâmicas de grupo, introspeção, tempo para ti
 -  Práticas de respiração e meditação guiada
 -  Todos os materiais para as dinâmicas

NA PRÁTICA...

Estamos prontas para te receber com verdade e simplicidade, tal como tu és.

Este programa não é um retiro: é um reencontro. Não é uma fuga: é uma paragem consciente.

Não prometemos fórmulas mágicas. Prometemos presença, escuta e um espaço onde podes regressar a ti.

SE AINDA TENS DÚVIDAS:

“Parece bonito, mas o que é que eu vou mesmo viver neste fim de semana?”

Nós esclarecemos:

Imagina um fim de semana onde comesças o dia a respirar fundo, com a natureza a envolver-te, em silêncio contigo. Onde risos, partilhas e lágrimas verdadeiras fazem parte do caminho. Onde te sentes segurança para tirar as tuas máscaras, experimentar ferramentas transformadoras e sair de lá com mais leveza, clareza e coragem. Este é o ambiente que te espera.

“Isto é para mim?”

Este programa é para ti se estás cansado de te sentir desligado, se queres voltar a sentir-te em casa dentro de ti.

Não precisas de ter experiência prévia em meditação, coaching ou terapias – só precisas de vir com o coração aberto e vontade de te reencontrares.

SPPIC – SERVIÇOS E PUBLICAÇÕES

Telemóvel: 96 431 88 64 | 96 285 86 26 – Chamada para rede móvel nacional

Site: www.sppic.pt