

nas primeiras horas da manhã
desamarre o olhar
deixe que se derrame
sobre todas as coisas belas
o mundo é sempre novo
e a terra dança e acorda
em acordes de sol
faça do seu olhar imensa caravela...



Trecho de poema do livro Receita de Olhar, de Rosana Murray, usado em uma das dinâmicas. Imagens do último curso em Socopo.

O CAMINHO PARA UMA VIDA MAIS LEVE E SAUDÁVEL



Tudo bem simples, tudo natural...

 **CURSO DE VIVÊNCIA DE
SAÚDE INTEGRAL E
EDUCAÇÃO ALIMENTAR**

17 a 29 de julho de 2010

Casa de Retiro – Socopo – Teresina - PI

O CURSO DE VIVÊNCIA DE SAÚDE INTEGRAL E EDUCAÇÃO ALIMENTAR é um espaço onde você se educa, junto com outras pessoas, na busca de uma saúde integral, de corpo e alma.

O caminho para a saúde integral passa por um processo de desintoxicação, purificando corpo e alma. É preciso diminuir o nocivo e aumentar o saudável. Isto fortalece o nosso sistema imunológico.

Essa busca é orientada por reflexões, palestras, conversas, práticas, aplicações como argila, saunas e massagens, dinâmicas e trabalho de grupo, música terapia, dietas naturais, orações e meditação.

Nesse conjunto de ações a pessoa experimenta uma saúde melhor já durante o curso.

É importante que haja interação e fidelidade no fazer de cada prática.

O DIA-A-DIA DO CURSO

05:30 Acordar – e banho de assento
06:00 Sal Amargo e Exercícios de Yoga
07:45 Primeira refeição
08:15 Oração
09:00 Orientação / Palestra “Saúde e Vida”
11:45 Relaxamento
12:15 Almoço e descanso
14:30 Sauna, massagens e outras aplicações
16:00 Exercícios e Harmonização
18:15 Janta
19:00 Grande Roda – compartilhando o dia
20:00 Oração meditativa
21:00 Repouso noturno

LOCAL

A casa de retiro Socopo é uma casa simples com 40 quartos individuais ou de casal. Cada quarto tem banheiro individual. A casa está situada num bosque no meio da natureza.



A EQUIPE

Frei Klaus Th. Finkam ofm, TERESINA - PI, Frei Franciscano, médico, formado pela Universidade de Bonn - Alemanha, com especialização em saúde comunitária. Especialista em terapias naturais, terapia de jejum, terapia metabólica e dietética intensiva e com experiência e cursos em medicina ayurvédica (Índia) e BodyTalk.

Alcino Silva Ferreira, RECIFE – PE, pedagogo, comunicador e artista plástico,

Fátima Gomes dos Santos, BACABAL – MA, auxiliar de enfermagem, orientadora culinária,

Ir. Maria da Glória, TERESINA – PI, Irmã Franciscana, auxiliar de enfermagem, especialista em terapia comunitária,

Joel Pereira da Silva, SÃO LUIS – MA, fisioterapeuta e massoterapeuta e curso em BodyTalk.

Hugo L. Marinho Pinto, SÃO LUIS – MA, fisioterapeuta e massoterapeuta e curso em BodyTalk.

A massagem é um fator importante no processo de desintoxicação. Ela age nos sistemas linfático, circulatório, muscular e energético libertando as toxinas presas, ajudando no equilíbrio do corpo, mente e alma.

No pacote são incluídas **duas massagens** (1 Massagem Terapêutica, a segunda a ser escolhida ou indicada pelo terapeuta: Tailandesa ou Massagem com sal grosso).

Podem ser adquiridas ainda até 4 massagens extras (Massagem do tecido Conjuntivo, Drenagem Linfática, essa por indicação médica ou profissional terapeuta); valor da massagem extra é de R\$ 45,00.

SERVIÇOS E TARIFA

O valor integral do curso é de **R\$ 1000,00** (casal R\$ 1.900,00) incluindo uma consulta prévia, **duas massagens**, oficinas, palestras, hospedagem, alimentação, aplicações, remédios e acompanhamento da equipe durante o curso. Os recibos serão diferenciados entre curso, oficinas e massagens, administradas por profissionais autônomos da equipe.

INSCRIÇÃO R\$ 100,00

Você pode fazer sua inscrição através da ficha de inscrição e pagamento de R\$ 100,00 (cem reais) até o dia **15 de junho de 2010**. O curso tem apenas **25 vagas**.

Pessoalmente com:

- Joel Pereira da Silva. Tel: (98) 8148-2144.
- Maria Violeta: Tel: (98) 3243-2130
- Maria das Graças Melo: Tel: (98) 3221-7776,
- Convento S. Francisco (Ronaldo) (99) 3621-1558)

CONTA BANCÁRIA:

Banco Bradesco, Ag. 1062-6,
Conta corrente: 630-0, em nome da
Vice-Província Franciscana de N. S. da Assunção

Remeter, por favor, ficha de inscrição e

comprovante bancário a

Frei Klaus Finkam, R. Santa Luzia, 2698, Bairro Piçarra, 64015-012 Teresina – PI

Tel.: (86) 3222.8552 , Celular: (86) 9941.8421 ou

via correio eletrônico: klausfinkam@gmx.net