



CONTEÚDOS DISPONIBILIZADOS PELO(A) FORMADOR(A):

Nota: Os conteúdos disponibilizados nesta rúbrica, são da total responsabilidade do formador(a).

Participa em: Palestra Presencial

TÍTULO: Tarot e Yoga como ferramenta de autoconhecimento

BREVE CV:



**VERA LEONEL DE
SOUSA**

Namastê! O meu nome é Vera Sousa, tenho 44 anos e sou uma apaixonada pelo bem-estar emocional e físico do ser humano. Desde sempre frequentei formações no sentido de compreender de que forma eu me conseguia equilibrar emocionalmente e fisicamente. Em 2018 perante um desafio da vida propus-me tirar o curso de professor de hatha yoga, na escola Yoga Family, para dentro dos meus horários fazer alongamentos, pensava eu! Na realidade inicie a viagem mais profundo do meu Ser.

Comecei a conhecer-me no sentido em que sei através das reações do meu corpo qual o meu estado emocional, prevendo as minhas reações.

Com a prática das posturas, da respiração consciente e da meditação desenvolvi competências de reações assertivas onde comecei a incluir a minha vontade. Investi no aprofundamento de conhecimentos sempre com o objetivo de adquirir ferramentas que me permitissem conhecer de forma a vivenciar uma vida presente no presente. Formei-me professora de baby e playoga, na escola Babyoga, fiz formações no âmbito da meditação (Osho, guiada e passiva). Em 2022 viajei até à Índia, Rishikesh, onde frequentei a Nada Yoga School, seis meses após regressar da Índia aliei os conhecimentos do Reiki e do Yoga com o som. Na Kaivalya Yoga School, formei-me como terapeuta do som. No decorrer do ano de 2023 inicie a formação em Medicina Ayurveda e fiz a especialização em Yoga da Morte. Desde muito cedo lia livros sobre tarot, mas foi em 2019 que comecei o estudo aprofundado do tarot com a Isabel Gomes e mais com o Nei Naif. Em 2020 decidi partilhar a minha experiência com outras pessoas, promovendo o autoconhecimento do Ser pela prática do yoga, em fevereiro de 2022 abri um

espaço físico em Setúbal que se chama Bodhi Chandra. Aqui dou aulas de hatha yoga, meditação e ajudo as pessoas a tomarem consciência da sua respiração através de técnicas de respiração consciente. Em 2023 comecei a levar o playoga e a meditação a 3 escolas no concelho de Palmela, porque sinto que cada vez mais a intervenção tem de começar em tenra idade. O meu objetivo é espalhar este conhecimento por mais pessoas de forma a promover o equilíbrio do corpo com a mente e o bem-estar emocional. Todos temos estas ferramentas naturais que nos permitem sobretudo levar uma vida no presente e focada.

RESUMO: Com a minha palestra pretendo que cada um mergulhe dentro de si e que leve daqui uma ferramenta que permita inspirar-se para a sua melhor versão no dia a dia. Uni o Yoga com Tarot porque ambos são ferramentas de autoconhecimento e crescimento espiritual. Ambos têm o mesmo objetivo a conexão com o eu interior trazendo o equilíbrio e harmonia. Integrar o simbolismo de cada arcano com a intenção da postura leva à introspeção e reflexão do momento que está a vivenciar, proporcionando maior lucidez e clareza sobre o mesmo. Será uma poderosa ferramenta para o orientar.



TÍTULO: Tarot y Yoga como herramienta de autoconocimiento

BREVE CV:

¡Namaste! Mi nombre es Vera Sousa, tengo 44 años y soy una apasionada por el bienestar emocional y físico del ser humano. Siempre he ido a formaciones para entender cómo me podía equilibrar emocionalmente y físicamente. En 2018 ante un desafío de la vida me propuse tomar el curso de profesor de Hatha yoga, en la escuela Yoga Family, para dentro de mis horarios hacer estiramientos, ¡pensaba yo! En realidad inicié el viaje más profundo de mi Ser. Comencé a conocerme en el sentido en que sé a través de las reacciones de mi cuerpo cuál es mi estado emocional, previendo mis reacciones. Con la práctica de las posturas, de la respiración consciente y de la meditación desarrollé competencias de reacciones asertivas donde comencé a incluir mi voluntad. Invertí en la profundización de conocimientos siempre con el objetivo de adquirir herramientas que me permitieran conocer de forma a vivenciar una vida presente en el presente. Me gradué de profesora de baby y playoga, en la escuela Babyoga, hice formaciones en el ámbito de la meditación (Osho, guiada y pasiva). En 2022 viajé a la India, Rishikesh, donde asistí a la Nada Yoga School, seis meses después de regresar de la India alie los conocimientos del Reiki y del Yoga con el sonido. En la Escuela de Yoga Kaivalya, me gradué como terapeuta de sonido. En el transcurso del año 2023 inicié la formación en Medicina Ayurveda e hice la especialización en Yoga de

la Muerte. Desde muy temprana edad leía libros sobre tarot, pero fue en 2019 que comencé el estudio profundo del tarot con Isabel Gomes y más con el Nei Naif..

En 2020 decidí compartir mi experiencia con otras personas, promoviendo el autoconocimiento del Ser por la práctica del yoga, en febrero de 2022 abrí un espacio físico en Setúbal que se llama Bodhi Chandra. Aquí doy clases de Hatha yoga, meditación y ayudo a las personas a tomar conciencia de su respiración a través de técnicas de respiración consciente. En 2023 comencé a llevar el playoga y la meditación a 3 escuelas en el concejo de Palmela, porque siento que cada vez más la intervención tiene que comenzar a temprana edad. Mi objetivo es difundir este conocimiento entre más personas para promover el equilibrio del cuerpo con la mente y el bienestar emocional. Todos tenemos estas herramientas naturales que nos permiten sobre todo llevar una vida en el presente y enfocada.

RESUMEN: Con mi charla pretendo que cada uno se sumerja dentro de sí y que lleve de aquí una herramienta que permita inspirarse para su mejor versión en el día a día. Uní el Yoga con Tarot porque ambos son herramientas de autoconocimiento y crecimiento espiritual. Ambos tienen el mismo objetivo la conexión con el yo interior trayendo el equilibrio y la armonía. Integrar el simbolismo de cada arcano con la intención de la postura lleva a la introspección y reflexión del momento que está experimentando, proporcionando mayor lucid y claridad sobre el mismo. Será una poderosa herramienta para guiarlo.