



**ECOS DO**

# *corpo*

**21 MARÇO 2026**

## CONTEXTUALIZAÇÃO

O workshop “Ecos do Corpo” convida-te a explorar os teus sonhos, bloqueios e potenciais através do movimento, da presença corporal e das cartas Points of You®.

Mais do que refletir, vamos sentir e viver cada descoberta no corpo, utilizando a dança como ferramenta de autoconhecimento e integração.

Durante esta experiência, vamos desbloquear tensões, reconhecer padrões e dar voz aos desejos que muitas vezes ficam guardados na mente, mas que o corpo conhece profundamente. O workshop cria um espaço seguro, criativo e experiencial, onde o movimento, a partilha e a conexão com os outros participantes se tornam catalisadores de transformação.

Este é um convite para dançar, expressar e integrar aquilo que és e aquilo que queres tornar possível.

## DESCRIÇÃO DO WORKSHOP

No workshop “Ecos do Corpo”, convidamos-te a entrar num espaço onde o corpo fala antes da mente. Aqui, cada gesto, cada respiração e cada movimento torna-se uma forma de escuta e expressão.

Este é um encontro com os teus sonhos que pedem para ser sentidos e com os bloqueios que sussurram onde ainda precisas de atenção. Através do movimento, da presença e da conexão com os outros, vais descobrir que o corpo tem memórias, sabedoria e caminhos próprios para desbloquear o que te limita e abrir espaço para o que desejas.

No silêncio da dança e na energia do grupo, cada passo e cada gesto tornam-se ecos do que é verdadeiro em ti, revelando potenciais escondidos, criando harmonias inesperadas e despertando possibilidades de transformação.

É um convite a dançar, sentir e integrar, a deixar que o corpo conduza a descoberta e que os movimentos se tornem pontes entre o que és e o que podes vir a ser.

## FACILITADORAS



PAULA TRIGO



CRISTINA PINTO

Dançar é  
sonhar com  
os pés.

*Constanze Mozart*

## DATA & HORÁRIO

21 de Março 2026 - Sábado,  
14:30h às 18:30h

## LOCAL

XPAND PRO

## INVESTIMENTO

55€ + IVA

Pagamento por MBWAY -  
917427410

## INFORMAÇÕES & INSCRIÇÕES

[paulatrigoxpand.pt](mailto:paulatrigoxpand.pt)

Vagas limitadas a 20 participantes.

Reserva já o teu lugar neste  
momento de reencontro contigo.