

Informações sobre a formadora, testemunhos e ficha de inscrição para consulta gratuita



Sobre Paula Vibert: Paula Vibert é uma profissional especializada na redução e alívio da dor, na transformação do sofrimento numa força positiva de mudança.

A sua paixão é ajudar as pessoas a recuperarem a sua leveza e alegria de viver, a reencontrarem o equilíbrio físico, mental e emocional e a sentirem-se em plena forma, com paz, serenidade e energia radiante.

Presta apoio e acompanhamento individual como mentora ou ‘coach’ a todos os que estão a atravessar situações difíceis geradoras de temores, insegurança, desespero, stress e ansiedade, ou estados depressivos. Confrontada com algumas situações difíceis na sua vida, e curiosa por resolver e curar as suas múltiplas alergias, através dos seus anos de estudo e pesquisa, a Paula criou um sistema de diretrizes simples e poderosas que a ajudaram a recuperar a sua saúde, a sua vitalidade e alegria pela vida.

No Canadá, foi fundadora e directora do Centro Novagaia Yoga and Wellness Centre, onde criou o Pain Management Support Group vocacionado para pessoas com dores crónicas, ansiedade e stress. Na região de Ottawa criou o YogaFest, um evento anual ao ar livre, para divulgar, junto do grande público, a prática do yoga e modalidades complementares.

Além da sua licenciatura em Direito, Paula Vibert é diplomada em Yoga e Meditação pela Kripalu School of Yoga, nos Estados Unidos. Além da sua formação em Yoga, tem participado, desde 2002, em acções de formação em técnicas terapêuticas integradas incluindo ayurveda e medicina tradicional chinesa, meditação prânica, meditação *healing*, *somatics*, dança, movimento corporal expressivo e pintura. Ensina yoga e meditação há mais de doze anos, no Canadá, e há mais de cinco anos que tem exercido funções de professora assistente nos cursos profissionais de Yoga no Centro Kripalu Yoga School of Yoga no Massachussetts.

Depoimentos de alguns clientes de Paula:

“Gostei muito de trabalhar com a Paula. Com ela aprendi a libertar-me das dores crónicas de que sofria. Eu já praticava yoga mas descobri que o seu trabalho me ensinou ainda mais sobre o meu corpo. Antes eu tinha dores nas ancas, na zona dorsal e nos ombros. Depois das minhas sessões com a Paula comecei a sentir o meu corpo a realinhar-se de maneira diferente e a sentir-me mais forte e mais flexível. E a minha prática de yoga também melhorou. Gostei muito da maneira como a Paula, com a sua atenção e experiência, me ajudou a melhor focar as zonas problemáticas no meu corpo e a saber como aliviar as minhas dores. - Megan Justus, Professora de Yoga, Ontario, Canadá

“Durante muitos anos sofri de ansiedade crónica e estados depressivos debilitantes. Estava a tomar um medicamento anti-depressivo porque não conhecia outras alternativas. Com a ajuda e acompanhamento da Paula consegui libertar-me de bloqueios emocionais que me impediam de desfrutar plenamente da vida, e adquiri ferramentas para toda a vida que me ajudam a manter flexibilidade física e estabilidade emocional. - Beverley Humphries, Book Editor, Ontario, Canadá

“A Paula ensinou-me a meditar e nesse processo ajudou-me a descobrir de que maneira o corpo e a mente se condicionam reciprocamente. A Paula tem uma forte intuição emocional, o seu estilo de comunicação é caloroso mas directivo e alegre. Este investimento pessoal num trabalho regular de longo prazo desta natureza deixou em mim marcas positivas e enraizou hábitos que me trouxeram uma maior paz interior, serenidade e auto-conhecimento. A Paula é muito especial”. - Carlos Monteiro, Gestor, Porto, Portugal

METAS DE BEM ESTAR GLOBAL – ALEGRIA E ENERGIA

É com muito prazer que ofereço uma consulta gratuita de 45 minutos para o/a ajudar a definir as suas Metas de Bem Estar Global.

... Nesta sessão vai ...

- Descobrir os obstáculos que o/a impedem de alcançar alegria e vitalidade na sua vida.
- Criar uma visão clara dos níveis de saúde e bem estar que estão ao seu alcance.
- Em conjunto, vamos identificar os próximos passos que deverá tomar no sentido de alcançar as suas metas.

Se está firmemente decidido/a criar uma vida para si com novo potencial, com alegria, vitalidade e serenidade...

...basta preencher a ficha a seguir.

Sim, gostaria de me inscrever para uma consulta gratuita de 45 min
Metas de Bem Estar Global.

Nome _____

Localidade _____

Telefone _____

Email _____

Gostaria de ser contactado/a entre as _____ horas e as _____ horas
Segunda _____ Terça _____ Quarta _____ Quinta _____ Sexta _____ Sábado _____

Esta oferta é válida até 20 de Outubro de 2014