



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 diretora 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 em França, e do seu trabalho na Comissão Europeia no Luxemburgo, 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.

Testemunhos 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 adquirir 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