

16º Encontro de
Alternativas
em Sintra

1.2.3.
OUT. 2021

PROGRAMAÇÃO

Tempo
de **Agir**

Mostra
de Projetos
Alternativos

Quinta da Ribafria

FREE BUS

ENTRADA LIVRE

@ f encontroalternativas | encontroalternativas.blogspot.com
info: encontroalternativas@gmail.com

Programação



Sexta
Feira **DIA 1**

WORKSHOPS/ OFICINAS

14:00 - Sementeira e Plantação em Agricultura Biológica

Hortas Biológicas - Espaço Eco-Aldeia

16:00 - Construção de Hotéis para Insetos

Hortas Ecológicas - Espaço Eco-Aldeia

17:00 - A Bioenergia Aplicada à Musculoesquelética

Ana Paula Bruére - Sala Workshops

PRÁTICAS Largo das Sequoias

15:00 - Yoga para Adultos

Centro do Yoga de Sintra/Cacém

MEDITAÇÃO

17:00 - Amor no Coração - Miguel Ludovice

Ponto de encontro: Esplanada

DOCUMENTÁRIO Sala Workshops

18:00 - Fascínio - realização Left Hand Rotation

APRESENTAÇÃO Sala Palestras

18:00 - Revista Nova Águia e Coleção Mestres da Língua Portuguesa

Renato Epifânio

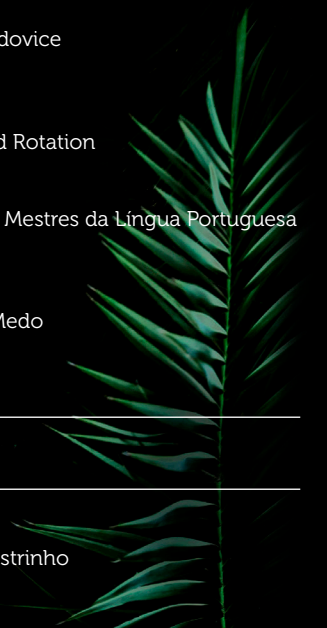
MÚSICA Largo das Sequoias

17:30 - João Reis Pedreira: Vive sem Medo

Nos 3 Dias

EXPOSIÇÃO Sala Palestras

Linhas do Tempo: Mandalas - Ana Mestrinho



Programação



Sábado **DIA 2**

VISITA GUIADA

11:30 - Ribafria, o Ciclo da Água e do Tempo
João Rodil - Ponto de encontro: Esplanada

MEDITAÇÕES

10:30 - Purificação dos Chacras - Ana Paula Bruére - Largo das Sequoias
16:00 - Meditação Xamânica com Som - António Paiva - Sala Workshops

PRÁTICAS Largo das Sequoias

11:00 - Yoga para Crianças - Centro do Yoga de Sintra/Cacém
12:00 - Chi Kung - Teresa Borges

WORKSHOPS/OFICINAS

11:00 - Escrever o Coração: Coragem - Diana Almeida - Esplanada
11:00 - Exercícios Regenerativos - Jeanelie Urbina - Sala Workshops
14:00 - O Ciclo Harmonioso da Alimentação - Mariete Cardoso
Sala Workshops
15:00 - Oceano de Soluções - Brigada do Mar, Rute Novais - Esplanada
15:00 - Fitossanidade, Fertilização e Compostagem
Hortas Ecológicas - Espaço Eco-Aldeia

PALESTRAS Sala Palestras

11:00 - Tempo de Agir: Técnicas de Feng Shui - Isabel Valentim
14:00 - Reforço da Imunidade e Detox - Dafne Vaz
15:15 - Como as Feridas do Passado Afetam o Futuro - Marta Patacas
16:30 - Carma Familiar - Cristina Fernandes
17:45 - Constelações Familiares: Só o amor basta? - Leonor Monteiro
17:30 - A Arte da Luz em Solos Arruinados - Patrícia Freire - Sala Workshops

CÍRCULO DE CONVERSA Espaço Eco-Aldeia

15:00 - Homens em Círculo - Pedro Barros

ANIMAÇÃO Largo das Sequoias

15:00 - Roda de Tambores - Winga

TEATRO INFANTIL Largo das Sequoias

16:00 - A Fada Oriana - Teatro TapaFuros

MÚSICA Largo das Sequoias

17:30 - Trio Alcatifa

APRESENTAÇÃO

18:00 - Livro: O Sexo e o Espírito: 13 Diferentes Abordagens
António Paiva - Esplanada



Programação Domingo **DIA 3**

CAMINHADA

10:30 - Caminhada Terapêutica - José Fernandes
Ponto de encontro: Esplanada

MEDITAÇÕES Largo das Sequoias

10:30 - Purificação dos Chacras - Ana Paula Bruére
12:00 - Meditar é Não Pensar - Rute Pereira
14:30 - Meditação e Yoga para Crianças - Susana Dias
15:00 - Amor pelo Coração - Miguel Ludovice

PRÁTICAS Largo das Sequoias

11:00 - Tai Chi Pai Lin - Leonardo Guimarães
12:00 - Yoga para Adultos - Centro do Yoga de Sintra/Cacém

WORKSHOPS/OFICINAS

11:00 - A Integração do Signo Complementar (dança) - Raquel Fernandes
Sala Workshops
14:00 - Constelações Familiares: Pais & Filhos - Paula Ribeiro
Sala Workshops
15:00 - Criação de uma Mecha de Defumação - Irene Miranda - **Esplanada**
16:00 - Animal Medicina - Raiz de Portugal, Sara Rica - **Sala Workshops**

PALESTRAS Sala Palestras

11:00 - Os Óleos Essenciais e os Animais - Rute Porém
12:00 - Centro de Saúde / Raiz de Portugal - Sara Rica
14:00 - Eu Sou: O conhecimento e Amor ao Ser - Rute Pereira
15:15 - O Poder dos Alimentos e o Poder do Jejum
Instituto Macrobiótico de Portugal, Sónia Jordão
16:30 - Mudar o Chip: Quando o Cérebro é o Maior Inimigo - Marta Soares
17:45 - Aprender a Ver os Seus Guias - Ana Paula Bruére

HORA DO CONTO Largo das Sequoias

16:00 - O Menino que Gritou para Dentro - autora Ana Ventura

APRESENTAÇÃO Esplanada

17:00 - Livros Infantis: Férias de Verão na Casa Grande e O gatinho Jacinto
Ofélia Cabaço

CÍRCULO DE CONVERSA Espaço Eco-Aldeia

17:00 - Roda de Conversa com o Povo Indígena Noke Koi

MÚSICA Largo das Sequoias

17:30 - Effort of Being - Bruno Margalho Trio