RD Trafaria

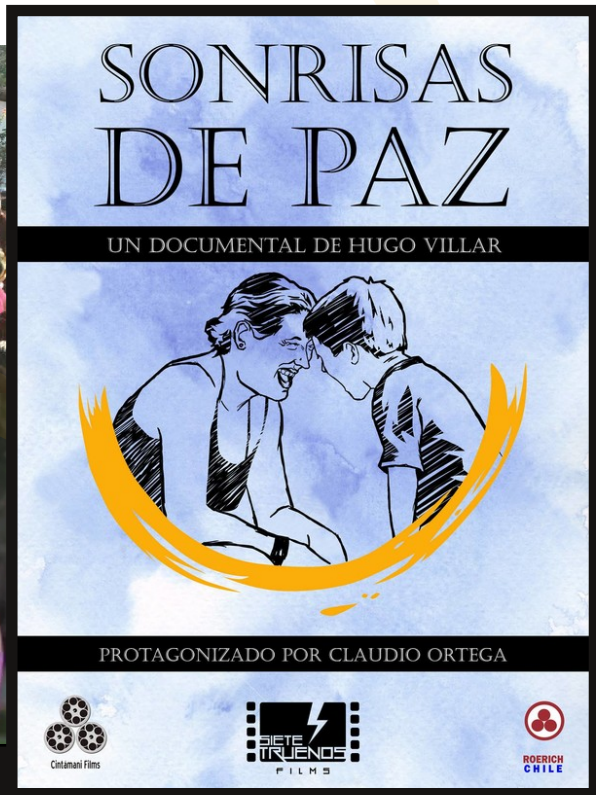
Apresentam

HERITALES

Sonriaz de Paz

Filme + Videoconferencia

A ioga do riso é uma terapia que combina quatro ações: brincar, cantar, dançar e rir, o que nos torna crianças novamente e nos permite abordar um estado de plena felicidade. Esta terapia unifica o riso (corpo), humor (mente) e amor (espírito), princípios básicos da meditação. Funciona como uma dinâmica de jogo, que progressivamente intercepta os participantes. Os benefícios são inúmeros, entre eles, a melhoria da respiração, a reativação do metabolismo e a estimulação de um melhor estado emocional. O documentário "Sonrisas de Paz" mostra a jornada do terapeuta Claudio Ortega Pérez, a realizar sessões de ioga de riso e fogo homa em lugares do Chile que têm sido palco de episódios trágicos ou violentos ao longo da história, com o objetivo de transformar a sua energia e limpá-los da carga negativa que persistiu no tempo.
.



Hugo Villar

Ator e diretor da região de Maule, Chile, acadêmico de várias universidades na cidade de Talca, escritor emergente e criador da videoarte "Talca on the road", que mostra a nostalgia e a desolação de uma cidade sombria..

Sabado 23 de Março 2019

21h30 - Recreios Desportivos da Trafaria
Casino
Rua Guedes Coelho, 7 Trafaria - Almada
rdt.casino@gmail.com - 96 510 26 29

Duração: Filme 23min + video-conferência
Entrada Livre

Público alvo: Adultos e familias, Pesquisadores, Documentaristas, Museólogos, Fotógrafos, Antropólogos, Historiadores, Estudantes, Professores.

Info: info@heritales.org
http://www.heritales.org
+351 935669711