



ALDEIA DO MECO | SESIMBRA

CASAL do FRADE

WWW.CASALDOFRADE.COM

A ARTE DE VIVER BEM

ONDE A ARTE CURA EMOÇÕES

27 a 29 de Março 2026
ALDEIA DO MECO-SESIMBRA



A frase da escritora Alice Waller

"Se a arte não nos torna melhores, então para que serve ela, afinal?"



Criar é tocar as camadas mais profundas da nossa existência. O inconsciente manifesta-se em imagens, símbolos, cores, sons, movimentos que curam pelo simples ato de se manifestarem.

Aquilo que não conseguimos dizer, mas que o corpo sabe expressar são caminhos de transformação. Não há o certo nem o errado, não há belo ou feio, bem feito ou mal feito. Há presença, verdade e fluxo.

Quando a arte se abre a escuta, ela cura as emoções. Quando a terapia se abre à criação, ela floresce. Entre as duas nasce um espaço onde o ser humano se reconhece como o todo e o todo respira.

Neste encontro o gesto encontra a escuta interior e deixa que ela se expresse através da pintura escultura e do movimento. É um convite para retomar contacto com a sua essência e aprofundar a consciência de ti e de te escutares de forma honesta e clara.

É uma prática necessária no processo de aceitação e transformação pessoal.

"Aprenda a entrar em contacto com o silencio dentro de si e saiba que tudo nesta vida tem um propósito" como escreveu Elisabeth Kuber-Ross, Psiquiatra.

O produto das nossas criações são um espelho que refletem as nossas angustias, medos e desejos. Vamos fazer nascer no barro e na pintura essas verdades escondidas, damos-lhe forma e depois libertamos-las. Deixar que a arte criada por nós nos transforme e nos acolha.



O Local

O Casal do Frade, nasceu a pensar em todas as pessoas que gostam do campo, da terra, do mar, das estrelas e de uma vida SAUDÁVEL e equilibrada. Para quem gosta e necessita da natureza e tranquilidade, pode assim ter uma experiência mais genuína, sem abdicar do seu conforto. "Onde a paz reina e a natureza fala".

Henrique Bilbao Fernandes

ORIENTADORA	MARIA DOS ANJOS FERNANDES Terapeuta - Licenciada em G.R. Humanos e psicologia do trabalho. Master em gestão de imagem e comunicação. Pós-graduação em terapia de reestruturação vivencial cognitiva. Terapia sistémica – constelação familiar e organizacional. Artista Plástica e escultora.
DATA E HORÁRIO	27 a 29 de Março 2026 Local: Quinta Casal do Frade. R. do Casalinho. Aldeia do Meco.
PREÇOS	292€ p/ pessoa, inclui: - 2 noites de estadia / 2 dias intensivos de workshops - Material Barro, Tinta acrílica, Pincéis, Papel e Telas / Todas as refeições

Informações e inscrições: (+351) 918 593 007 | reservas@casaldofrade.pt | www.casaldofrade.com