

5. Mindfulness: Palavras e Presença

"Palavras e Presença" é uma atividade que convida os participantes a explorar a **arte da comunicação consciente e criativa**, integrando **técnicas de Mindfulness** para cultivar uma maior presença nas conversas e a **Ciência da Simbologia** onde, através de símbolos e cores, se conectam **emoções, pensamentos e percepções de maneira intuitiva**, na busca infinita da autoexploração do eu interior. Num ambiente acolhedor e inspirador, vamos trabalhar juntos para **aprimorar a escuta ativa, a expressão genuína e a conexão com o momento presente**. Através de exercícios interativos e atividades criativas, os participantes vão descobrir como a **atenção plena** pode transformar a forma como se comunica, promovendo **diálogos mais profundos, autênticos e transformadores**. Ideal para quem busca **desenvolver habilidades de comunicação, fortalecer a criatividade** ou simplesmente **se conectar de forma mais plena consigo mesmo e com os outros**.

Uma experiência que vai além das palavras, onde cada conversa se torna uma oportunidade para estar verdadeiramente presente.

- Público – alvo: Comunidade em geral
- Duração: 90 minutos
- Local: presencial (sem periodicidade definida e realizada na Biblioteca Camões)
- Atividade gratuita mediante inscrição prévia (datas a indicar) – Máx. 12 participantes

Contacto: margarida.morais@cm-lisboa.pt