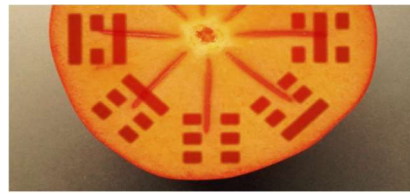




WORKSHOP – 2024.06.22 – COIMBRA



Há cinco mil anos, na China, foi desenvolvida uma filosofia que assenta na associação entre determinadas forças e oito diferentes fenómenos da Natureza. Eu chamo-me Paulo Xavier, sou psicólogo e tenho vindo, desde 2010, a estudar a forma como essas forças se manifestam em nós, através dos nossos padrões de comportamento

Five thousand years ago in China, a philosophy was developed based on the association between certain forces and eight different phenomena of Nature. My name is Paulo Xavier, I am a psychologist, and since 2010, I have been studying how these forces manifest in us through our behavior patterns.

O BáGuá é um elemento importantíssimo na filosofia e na cultura chinesas. Consiste numa formação circular de oito trigramas, cada um deles representando uma força, por sua vez associada a um fenómeno da Natureza

The BáGuá is a crucial element in Chinese philosophy and culture. It consists of a circular formation of eight trigrams, each representing a force, which is, in turn, associated with a phenomenon of Nature.

Estarmos conscientes dos nossos super-poderes é o primeiro passo para os aplicarmos | Being aware of our superpowers is the first step to applying them.

Para que uma determinada prática seja sustentável, é necessário que a energia e os recursos que a alimentam sejam renováveis. Quando algo é obtido à custa de sobre-esforço, a energia esgota-se e a acção extingue-se. Por isso, é extraordinariamente importante que cada um de nós conheça aquilo que é mais natural em si, de forma a que as acções empreendidas sejam, elas próprias, produtoras de energia, gerando retroalimentação. Este curso, numa primeira fase, trará aos participantes a consciência da forma particular segundo a qual as Forças da Natureza se manifestam em si e posteriormente fornecerá indicações de como é que essas capacidades individuais poderão ser aplicadas de uma forma benéfica para o ambiente.

For a practice to be sustainable, the energy and resources that fuel it must be renewable. When something is obtained at the expense of overexertion, the energy depletes, and the action ceases. Therefore, it is extraordinarily important that each of us knows what is most natural within ourselves so that the actions we undertake are themselves energy-producing, generating feedback. This course, in its initial phase, will bring participants the awareness of the particular way in which the Forces of Nature manifest within them and subsequently provide guidance on how these individual capacities can be applied in a way that is beneficial to the environment.

Um evento de grande dinâmica em que cada participante se envolve em atividades de grupo olhando para os principais elementos da natureza numa visão de sustentabilidade

An event of great dynamism where each participant engages in group activities, looking at the main elements of nature from a sustainability perspective.

Qian (Céu) Kun (Terra) Zhen (Trovão) Xun (Vento) Kan (Água) Li (Fogo) Gen (Montanha) Dui (Lago)

| Qian (Heaven) Kun (Earth) Zhen (Thunder) Xun (Wind) Kan (Water) Li (Fire) Gen (Mountain) Dui (Lake)