



Alice Curtinhas

INSTRUTORA DE YOGA

Adoro a vida, viver, aprender, descobrir, experimentar e explicar.

Caminho da forma que mais tem a ver comigo dentro das opções que encontro e crio. Acredito que sou responsável por este caminho e à medida que mudo, o caminho e as opções também mudam. Estou ligada ao exterior e a todos os seres que encontro.

DO QUE ME PARECE FAZER SENTIDO

Vários foram os Livros importantes por aparecem sempre no momento certo. O desaparecimento do Universo e "Um Curso em Milagres" são livros diferentes e trouxeram-me muita paz.

Bhagavat Gita e os YogaSutras foram surpresas, onde vi descrito o que andava a encontrar em fontes diferentes, saberes com centenas de anos!

Iniciei a prática de Yoga com a professora Ondiana Viana em 2007, a quem ainda hoje agradeço pela boa disposição e pelo exemplo. Um Ser extraordinário.

FORMAÇÃO

- **2011** – Curso de Mestre em Reiki Essencial com a Mestre Margarida Carvalho e Mestre Cátia Valente.
- **2011** – Formação em Massagem Ayurvédica com o Professor Atul Mulji.
- **2012** – Curso de instrutora de Hatha Yoga no Champa Chala International Yoga Studio.
- **2015** – Formação em Yoga para crianças e Yoga para bebés na escola Sunshine Yoga.
- **2016** – Formação em Yoga para bebés na escola Sunshine Yoga.

Tudo o que aprendemos nos transforma, melhora e prepara para o degrau seguinte. Ao partilhar, aprendo e fico mais consciente/completa.

Nem sempre percebo ou controlo o que me rodeia, essa não é a minha meta.

A minha meta é ser feliz! Respirar fundo. Estar presente, consciente, em harmonia e amor.

Namastê

