



## O Fio de Ariana | Edição de Natal



### ❄️ DESFIANDO AS NOVIDADES ❄️

#### Workshop Mediação de Conflitos em Contexto Escolar

No dia 8 de outubro realizou-se, na Unidade Empresarial de Paranhos, o Workshop “Mediação de Conflitos em Contexto Escolar”. Nesta sessão discutiu-se de que forma, através da mediação, o conflito pode ser encarado como uma dimensão natural e oportunidade de desenvolvimento pessoal, permitindo a construção de soluções mais positivas. Este tema envolveu os formandos e incentivou a partilha entusiasmada de conhecimentos, práticas e soluções para situações de conflitualidade vividas em diferentes contextos de vida e particularmente em ambiente escolar.



#### Workshop do Tónus às Representações



No dia 19 de novembro realizou-se, o Workshop "Do Tónus às Representações", dinamizado pelo Terapeuta da Psicomotricidade Jorge Constante Pereira. O movimento, a música e a rítmica corporal foram os ingredientes chave da formação que proporcionou a todos momentos de partilha de experiências. Foi assim trabalhado por todos o percurso do tónus às representações, um percurso longo mas que, com criatividade, imaginação, emoções, sentimentos e o próprio corpo, pode ser desenvolvido com mais estabilidade.

#### Os novos serviços d'O Fio de Ariana



O ano está a terminar mas as novidades não ficam por aqui! O Fio de Ariana tem todo o prazer de informar que, a partir de agora, passamos a integrar nos nossos serviços também:

❄️ **Atendimento a adultos:** Psicologia, Psicoterapia, Terapia da Fala e Terapia Ocupacional.

❄️ **Medicina Tradicional Chinesa** (Terapeuta Cristina Pereira) - A Medicina Tradicional Chinesa melhora a qualidade de vida em situações de hérnias discais, dores lombares e cervicais, distúrbios gastrointestinais, distúrbios respiratórios (alergias), distúrbios de sono (insónias), ansiedade, depressão, ataques de pânico, entre outras, através de técnicas como a acupuntura, electro-acupuntura, moxabustão, auriculoterapia, Tui-na, ventosaterapia e a reflexologia podal.

❄️ **Grupos de meditação** (Orientados pela Dr<sup>a</sup> Alexandra Alves) - em janeiro de 2017, terão início grupos de meditação destinados a crianças, jovens e adultos. Estes terão como objetivo e processo a obtenção do equilíbrio ao longo do ciclo vital, empregando técnicas e estratégias do *mindfulness* que têm como principais efeitos a redução do stress e da ansiedade e a promoção da harmonia, equilíbrio, competências relacionais, saúde em geral, regulação emocional, entre outros.

❄️ **Supervisão Clínica** - para psicólogos clínicos e psicoterapeutas, em pequeno grupo, no âmbito da Psicopatologia do Desenvolvimento. O grupo aberto tem como pressuposto os modelos teóricos Comportamental, Cognitivo, Narrativo, Construtivista e Construcionismo Social.



## \* DESAFIOS \*

### As nossas propostas para este Natal

Com a chegada do Natal, o Porto enche-se de oportunidades culturais para miúdos e graúdos. Aqui ficam as nossas propostas para realizar em família:

- **1 a 23/dez**—OBRA na Casa das Brincadeiras (Avenida dos Aliados, qui. a sex. das 15:00h até às 19:00h - mais informações no site Porto Lazer)
- **1/dez a 8/jan**—Pistas de Gelo (Batalha e Rotunda da Boavista, todos os dias das 10h e as 23h)
- **3 a 17/dez**—Oficinas de conto itinerantes para crianças (Árvore dos Aliados, das 15h às 17h - 3, 4, 11 e 17 de dezembro)
- **3 a 18/dez**—Natal em Serralves 2016 - Oficinas em Família (Casa de Serralves, fins de semana, das 10h às 17h - mais informações no site)
- **3/dez a 1/jan**—Circo no Coliseu (Coliseu do Porto)
- **5/jan**—O Quebra Nozes (Coliseu do Porto, 21h30)
- **7/jan**—Concerto de Natal do Ruca (Coliseu do Porto, 15h)

### SUGESTÃO DE NATAL



Este Natal ofereça o livro "Tudo se Transforma" por 10€ - 1€ a reverter para o nosso fundo de apoio a crianças e famílias.



## \* ARIANA NA COZINHA \*

### Pizza de Natal



#### Ingredientes:

- \* Massa de pizza fresca
- \* Queijo mozzarella ralado
- \* Pepperoni
- \* Pimento vermelho e verde
- \* Milho
- \* Azeite e orégãos

Corte a massa de pizza em forma de árvore. Comece por espalhar o queijo ralado na base de pizza. Corte metade do pimento vermelho em fatias finas. A outra metade corte em pequenos triângulos, em conjunto com o pimento verde. Disponha por cima o *pepperoni*, o milho e os pimentos de forma a "decorar" a árvore e, no final, depois de a regar com um pouco de azeite e orégãos, leve ao forno a cozer, de acordo com as indicações presentes no pacote da massa de pizza. E está pronta a servir! Bom apetite!



O FIO DE ARIANA  
DESEJA  
FESTAS FELIZES!

Avenida dos Combatentes da Grande Guerra nº525 4200-189 Porto

Telefone: 225 025 266 Fax: 225 504 054

Email: [geral@fiodeariana.pt](mailto:geral@fiodeariana.pt) Site: [www.fiodeariana.pt](http://www.fiodeariana.pt)