

Espassus3G

OUTRAS INICIATIVAS

PASSEIOS DE UM DIA EM PORTUGAL

VIAGENS INTERNACIONAIS

ACANTONAMENTOS

SAÍDAS NOCTURNAS

SAÍDAS CULTURAIS E/OU RECREATIVAS

WORKSHOPS

SESSÕES TEMÁTICAS

ANIMAÇÕES DE VERÃO

FÓRUM ENTRE GERAÇÕES

MAGUSTO, CORSO DE CARNAVAL E BAILE DE PRIMAVERA

EXPOSIÇÕES DE FOTOGRAFIA, PINTURA, DESENHO, ENTRE OUTROS

E MUITO MAIS

ESTEJA ATENTO

VENHA DESCOBRIR!



junta de freguesia

Espassus Bem Estar



CONSULTAS E TRATAMENTOS DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA GRATUITOS EM OUTUBRO E NOVEMBRO

MARCAÇÕES ESPASSUS 3G

Rua dos Táxis Palhinhas, 20 1600-766 Lisboa
Tel. 210 120 837 - 931 462 215

O Espassus 3G, três gerações, da Junta de Freguesia de Carnide que oferece um leque de actividades e iniciativas para a população de todas as faixas etárias.

É nosso objectivo continuar a oferecer um leque de ocupação de tempos livres promovendo um envelhecimento saudável e, por isso, vamos dar continuidade a este projecto dirigido a residentes e não residentes na Freguesia.

O Espassus 3G sendo um espaço de socialização, tem como finalidade quebrar a solidão e o isolamento social, promover o convívio, despertar interesses, valorizar os conhecimentos da população sénior e ampliá-los. Venha conhecer as actividades deste espaço e inscrever-se nas diversas valências.

Participe, aprenda, conviva! Seja um elemento importante na promoção da sua auto-estima através de uma forma activa e saudável!



Um espaço agradável e cheio de luz onde desejamos que saia satisfeito e com boa energia.

Um espaço que pode ser partilhado com os seus familiares e amigos.

ESPASSUS BEM ESTAR



ESPASSUS BEM ESTAR

A Medicina Tradicional Chinesa, é uma ciência com mais de 5 mil anos de existência; o seu princípio consiste em olhar para o indivíduo como um todo e a base dos tratamentos são os diagnósticos das patologias e a diferenciação das mesmas. Atua na origem do problema (da doença) e não somente nos sinais e sintomas, através de um sistema de circulação energético dos meridianos do corpo humano.

Da MTC fazem parte os seguintes tratamentos:

1. Massagem Terapêutica - Tuiná
2. Acupuntura
3. Moxabustão
4. Ventosaterapia
5. Fitoterapia
6. Qi Gong
7. Tai Qi
8. Auriculoterapia

As marcações são realizadas na secretaria do ESPASSUS 3G.
Os programas podem sofrer alterações.