

O protocolo que lhe traz harmonia e felicidade

Desde o dia 6 de Maio de 2010 que o **Saber & Sorrir** se uniu ao **Grupo Desportivo BPI**, através de protocolo, para contribuir de forma activa para o seu bem-estar proporcionando-lhe muito miminhos e grandes descontos.

Assim, dirigido ao indivíduo ou ao grupo, ao cliente ou à empresa, o **Saber & Sorrir** promove o desenvolvimento harmonioso e dinâmico do ser humano gerando bem-estar, equilíbrio social e emocional e melhor qualidade de vida. Tanto no que concerne à psicoterapia, como na área formativa ou consultoria, a atitude positiva, a alegria, o gosto em ajudar, o comprometimento e o empenho nas tarefas são alguns valores que nos distinguem.

A nossa equipa é formada por três Psicólogas com percursos de vida e experiências profissionais diversificadas, recordando que a finalidade da psicologia é compreender como o ser humano pode conhecer e interpretar a si mesmo e ao mundo em que vive; bem como, que a principal função do psicólogo é ser facilitador das relações humanas em qualquer área em que actue.

Deste modo, os nossos serviços são:

- ✓ **Acompanhamento psicológico** – ajudando-o/a a compreender os seus pensamentos, comportamentos e emoções para encontrar o bem-estar, o equilíbrio e a felicidade;
- ✓ **Terapias e técnicas mediadas pelo corpo:**
 - **Massagem de relaxamento** - terapia anti-stress, na qual, através do toque, são promovidas alterações energéticas positivas, reequilibrando-o/a física e psicologicamente, para um desempenho quotidiano mais produtivo, optimista e harmonioso;
 - **Relaxação** - processo terapêutico, que promove (através da música, exercícios respiratórios e indução de voz) a descontração física e psíquica, sendo muito eficaz em diversas situações, nomeadamente stress e ansiedade;
 - **Terapia do riso** - forma terapêutica que permite libertar, de uma maneira lúdica e alegre, as tensões internas e conseguir a renovação pessoal de uma forma holística, mas também exercitando os músculos corporais.
- ✓ **Formação** - promoção de desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências sociais, mudança comportamental e gestão das emoções.
- ✓ **Yoga do riso** – misto de exercícios de respiração e gargalhada, proporcionando sentimentos de relaxamento, felicidade e harmonia.

Em todos os serviços supracitados, os sócios do **Grupo Desportivo BPI** têm a partir de agora 20% de desconto.

Além disso temos uma surpresa!

Como ser integral (bio-psico-sócio-cultural) que é, criamos para si e para os seus um leque de cartões **Saber & Sorrir / GD-BPI** que lhe dão acesso a vários serviços mensais. O conjunto destes serviços permitem desenvolver, em si e nos seus, uma atitude mais harmoniosa perante o mundo, em que os sentimentos, a imaginação, a emoção e a razão se integrem de forma equilibrada – aliando a *Arte* (como forma de expressão) nas diversas actividades.

Veja de seguida qual o cartão que melhor se adequa a si e contacte-nos.

- Para os adultos:



SABER & SORRIR
o equilíbrio do ser

BrilhArte

Nº 001

Maria de Paiva Maia

2 Consultas de Psicologia
2 Sessões de Risoterapia
2 Sessões de Yoga do Riso
1 Massagem de Relaxamento
*Participação gratuita em Tertúlias



BPI
GRUPO DESPORTIVO



SABER & SORRIR
o equilíbrio do ser

SerenArte

Nº 001

Carlos de Assis Maia

2 Consultas de Psicologia
1 Sessão de Risoterapia ou de Yoga do Riso
2 Sessões de Meditação e Técnicas de Relaxamento
2 Massagens de Relaxamento
*Participação gratuita em Tertúlias



BPI
GRUPO DESPORTIVO



SABER & SORRIR
o equilíbrio do ser

Happy Experience

Nº 001

José de Paiva Maia

- 1 Consulta de Psicologia
- 1 Sessão de Risoterapia ou de Yoga do Riso
- 1 Sessão de Meditação e Técnicas de Relaxamento
- 1 Massagem de Relaxamento



- Para os mais novos:



SABER & SORRIR
o equilíbrio do ser

EducArte

Nº 001

João de Paiva Maia

- 2 Consultas de Psicologia
- 2 Programas de Competências de Estudo e Sociais
- 1 Sessão de Meditação e Técnicas de Relaxamento
- 1 Sessão de Risoterapia
- 1 Sessão de Yoga do Riso
- 1 Massagem de Relaxamento

*Desconto de 30% em Orientação Profissional





CriArte

Nº 001

Rita de Paiva Maia

- 2 Consultas de Psicologia
 - 2 Sessões de Arte Educação
 - 1 Sessão de Meditação e Técnicas de Relaxamento
 - 1 Sessão de Risoterapia
 - 1 Sessão de Yoga do Riso
 - 1 Massagem de Relaxamento
- *Desconto de 30% em Orientação Profissional



Happy Experience Junior

Nº 001

Nuno de Paiva Maia

- 1 Consulta de Psicologia
- 1 Sessão de Arte Educação
- 1 Sessão de Meditação e Técnicas de Relaxamento
- 1 Sessão de Risoterapia ou
Sessão de Yoga do Riso



Atenção: Veja os termos e condições destes cartões no nosso site.

Invista em si e cresça conosco.

Saiba mais em: www.saberesorrir.com