

Ana Veloso  
1/8

## **PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO**

Para apoiar os seus associados a **ASFTAO/PJ (Associação Sindical dos Funcionários Técnicos, Administrativos, Auxiliares e Operários da Polícia Judiciária)** estabelece, pelo presente documento, um protocolo de cooperação com **Ana Maria Vital Veloso**, Terapeuta na Área do Bem-estar geral (físico, mental, emocional, sentimental e espiritual). As terapias utilizadas são Tratamentos de Reiki, Aulas de Meditação guiada, Massagem Tradicional Ayurvédica e o Método Dorn Breuss.

### **Objecto**

O presente Protocolo define os termos e condições de cooperação entre a **Terapeuta** e a **ASFTAO/PJ** em matéria de disponibilização e divulgação aos associados dos Serviços disponibilizados por Ana Maria Vital Veloso.

### **Objectivo**

Este Protocolo visa promover o Bem-estar geral de todos os associados, possibilitando-lhes o acesso célere e directo às diversas Terapias prestadas pela Terapeuta, assegurando a privacidade individual de cada associado.

### **Destinatários**

Este protocolo destina-se a todos os associados desta instituição assim como aos descendentes e ascendentes directos e em primeiro grau dos associados.

### **Âmbito**

1. Esta instituição, através da Terapeuta - Ana Maria Vital Veloso, oferece condições especiais aos associados e respectivas famílias, para que possam usufruir das diversas Terapias.

Ana Veloso  
[Signature]

Assim, **todos os associados** poderão usufruir de todas as Terapias praticadas por **Ana Maria Vital Veloso**, com uma **redução de 50%** do valor praticado pela mesma:

<b>Terapias</b>	<b>Preços praticados por Terapia</b>	<b>Preços com desconto para os associados da ASFTAO/PJ</b>
<b>Massagem Ayurvédica</b>	50€	25€
<b>Método Dorn Breuss</b>	50€	25€
<b>Aulas de Meditação</b>	40€ (por mês, uma aula por semana)	20€
<b>Tratamentos Reiki</b>	40€	20€

(Em anexo, a descrição das Terapias)

2. Os associados interessados nas Terapias devem contactar directamente a Terapeuta para fazerem as suas marcações ou solicitarem qualquer esclarecimento sobre as mesmas.
3. Todos os contactos relacionados com as terapias e marcações deverão ser feitos
4. com Ana Maria Vital Veloso, através dos números 963 184 151 ou 912 567 350.
5. A Terapeuta – Ana Maria Vital Veloso obriga-se ao sigilo profissional assegurando a total confidencialidade aos associados que recorram aos seus serviços.

#### **Locais de atendimento**

As terapias podem ser feitas em vários locais, podendo os interessados escolher o que mais lhe convier:

- Na **ALBA** – Associação Luso-Brasileira de Ayurvédica, sita na Praça da Alegria, nº 6 – 3º Esqº, em Lisboa
- Em diversos espaços espalhados por todo o país – SPA's, Clínicas e salões.

## Vigência

1. O presente protocolo entrará em vigor após a assinatura dos outorgantes, pelo prazo de um ano, renovável automaticamente, salvo se for denunciado por qualquer das partes, sendo ainda susceptível de ser revisto a todo o tempo.
2. A denúncia prevista no número anterior pode ser feita livremente por carta registada, produzindo efeitos trinta dias após a sua comunicação à outra parte.

Lisboa, 18 de Maio de 2010

A Terapeuta



Ana Maria Vital Veloso

A Presidente da Associação Sindical



The logo of ASFTA0/PI is a square emblem with a decorative border. Inside the square, there is a stylized figure or symbol. Below the square, the text 'ASFTA0/PI' is printed in a bold, sans-serif font.

Maria José Santos

# ANEXO

## MEDITAÇÃO

### Viagem Interior

*A meditação é a maior e a mais espectacular viagem que o ser humano pode fazer – A Viagem Interior.*

*Cessar toda a actividade física e mental, permitindo-nos apenas Ser.*

*Parar os pensamentos e silenciar a mente, através de vários exercícios conduzidos que nos levam a tomar consciência do que realmente somos, da nossa verdadeira essência, do nosso EU, encontrando a paz, a harmonia, a tranquilidade, o equilíbrio...a centelha Divina que existe em cada um.*

*O maior desafio é conhecermo-nos a nós próprios a um nível profundo, reconhecermos e sublimarmos os medos, receios e inseguranças.*

*Libertarmo-nos de apegos, dependências e de situações por resolver que provocam dor e bloqueio.*

*Descobrir que a vida é muito mais do que esta corrida alucinante contra o tempo, em que a atenção e a energia se divide entre os problemas pessoais, familiares e sociais, conduzindo a um estado constante de stress, ansiedade, angústia e depressão.*

*Ao elevarmos o nosso nível de consciência, apreendemos a vida de outra forma.*

*Ao compreender e sentir a Lei causa/efeito, aceitando-a sem julgamentos, verificamos que somos os verdadeiros e únicos responsáveis pelo nosso caminho.*

*Com a Luz da sabedoria aceitamos e encaramos todas as situações como oportunidades únicas de aprendizagem e crescimento, **conhecendo** o propósito mais elevado da nossa existência e sentindo que todos podemos ser **felizes!***

*A felicidade é um estado de consciência e **encontra-se** no nosso interior; estando ao alcance de todos uma vez que reside no **Ser** e não **no** ter, não dependendo de nada nem de ninguém.*

*Chegar à Iluminação? Sim é possível. Mantermo-nos nesse estado em todos os momentos da nossa existência? Aí está um **enorme** desafio.*

*Começemos pelo único momento que realmente existe: **O AGORA!***

## TERAPIAS REIKI

*Reconhecido como terapia alternativa pela OMS – Organização Mundial de Saúde, desde 1962, é um método de cura natural, profiláctico (preventivo) e de manutenção de bem-estar que pode e deve ser usado em colaboração com a medicina tradicional ou outras.*

*Reiki é um sistema de Cura Natural que abrange todos os níveis do Ser: físico, emocional, mental e espiritual – podendo efectuar modificações profundas em qualquer uma destas áreas.*

*O Reiki é uma técnica de "imposição de mãos" que serve para activar, restaurar e equilibrar a energia. É um método de cura natural, profiláctico e de manutenção de bem-estar que pode e deve ser usado em colaboração com a medicina tradicional ou outras.*

*A doença surge sempre como um alerta e é preciso aprendermos a escutar o nosso corpo. Quando adoecemos o corpo está a dizer-nos que algo está errado na nossa vida. No Ocidente temos muita dificuldade em aceitar a doença, a morte, ou qualquer processo de perda. Somos educados para Ter, para ascender profissionalmente, para ter sucesso, etc.*

*Esquecemos que a Vida é feita de ciclos e que nós, seres humanos, somos apenas uma réplica, em menor escala, de um Universo infinito que se movimenta continuamente, em expansão e retracção, resultante da dinâmica entre dois pólos, o Yin e o Yang e de leis matemáticas muito precisas.*

*O Reiki como terapia é extremamente simples e eficaz. A passagem desta energia, por si só, bastaria para harmonizar progressivamente uma pessoa, seja qual for a causa do desequilíbrio, mas complementada com outras práticas torna-se profundamente eficaz, porque activa e potencializa o tratamento anulando, por vezes, os efeitos secundários e proporcionando ao paciente um momento único, só seu, de tranquilidade absoluta em que a pessoa é levada ao interior de si mesma.*

## **Método Dorn Breuss**

*O Método Dorn/Breuss é o resultado da combinação de duas técnicas: O **Método Dorn** (que consiste basicamente no reajuste manual da coluna vertebral), visa o realinhamento da coluna vertebral e dos membros através de técnicas específicas que permitem o correcto encaixe de articulações, alinhamento de vértebras, permitindo desbloquear a energia e toxinas acumuladas ao longo da coluna vertebral.*

*É um método simples, muito eficaz e seguro. Todavia não pode ser auto-aplicado; apenas algumas técnicas de ajustamento de articulações dos membros podem ser feitas em casa pelo próprio paciente.*

*A **Massagem Breuss** (que consiste basicamente numa massagem energética nos discos intervertebrais), também de origem alemã, visa igualmente o desbloqueamento energético da coluna vertebral. É uma massagem suave e energética que contribui para reduzir eventuais dores na coluna vertebral e induz ao relaxamento.*

*Os efeitos provocados pelo Método Dorn/Breuss não incluem qualquer tipo de dor.*

## **Massagem Ayurvédica**

*Ayurveda é o nome dado ao conhecimento médico desenvolvido na Índia há cerca de 7 mil anos, o que faz dela um dos mais antigos sistemas medicinais da humanidade. Ayurveda significa, em sânscrito, Ciência (veda) da vida (ayur). Continua a ser a medicina oficial na Índia e tem-se difundido por todo o mundo como uma técnica eficaz de medicina tradicional. No Brasil é praticada principalmente por psicólogos e fisioterapeutas.*

*A doença, para a Ayurveda, é muito mais que a manifestação de sintomas desagradáveis ou perigosos à manutenção da vida. A Ayurveda, como ciência integral, considera que a doença inicia-se muito antes de chegar à fase em que pode ser percebida. Assim, pequenos desequilíbrios tendem a aumentar com o passar do tempo, se não forem corrigidos, originando a enfermidade muito antes de podermos percebê-la.*

*Além de utilizar uma alimentação adequada, fitoterapia, yoga, meditação e outras técnicas, a massagem é uma das principais técnicas utilizada pelos médicos e terapeutas ayurvédicos. Surgida na cultura dos Vedas (antiga etnia indiana), não é apenas uma das mais antigas, mas uma das mais completas técnicas naturais para restabelecer o equilíbrio físico e psíquico.*

*A Massagem Ayurvédica consiste numa técnica de massagem profunda que alia movimentações vigorosas em toda a massa muscular conjuntamente com manobras de*

*tração e alongamento, além da estimulação dos pontos marmas, nos centros de energia (chakras) e órgãos vitais.*

*Trata-se de uma massagem profundamente relaxante, actuando no campo físico e energético, tendo a função de purificação e manutenção da saúde corporal. Tem como objectivo restaurar o bem-estar físico, mental, energético e emocional.*

*A massagem ayurvédica age nos sistemas linfático (desintoxica o organismo), circulatório (aumenta a produção de glóbulos brancos, a nutrição e oxigenação celular) e energético (reequilibra os chakras e actua nos sete corpos - desfazendo bloqueios emocionais). Contribuindo dessa forma na cura das principais doenças.*

*É importante ressaltar que, para uma massagem ser ayurvédica, deve levar em consideração os doshas do paciente, seus desequilíbrios e características. É uma prática individualizada, específica para cada tipo de pessoa. Não existe apenas uma mas diversas técnicas de massagem na Ayurveda, que são feitas com óleos medicados, de acordo com o dosha do indivíduo.*

*Fortalece o sistema imunológico aumentando a quantidade de glóbulos brancos e desintoxica o organismo.*

*É indicada como um dos tratamentos para quase todas as doenças, principalmente: dependência química, alergias, stress, estafa, fadiga, depressão, fibromialgia, bloqueios emocionais, problemas musculares e de coluna. Na Ayurveda não se trata a enfermidade, mas sim o indivíduo.*

*Reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) a massagem ayurvédica é utilizada por quase toda população da Índia e está a ser amplamente divulgada no mundo.*

*Benefícios proporcionados pelo tratamento com a massagem ayurvédica:*

- *Equilibrar as emoções*
- *Rejuvenescimento*
- *Aumenta a concentração e a vivacidade mental*
- *Remover a fadiga e o cansaço enquanto aumenta força e confiança*
- *Facilitar o auto-conhecimento*
- *Melhorar a visão*
- *Melhorar a qualidade do sono*
- *Combater o stress*
- *Recuperar e manter a saúde física, psíquica e mental*
- *Eliminar a rigidez das articulações*
- *Ampliar a capacidade respiratória*
- *Activar a circulação sanguínea*
- *Recuperar o nível máximo da energia vital, desfazendo os seus bloqueios*
- *Alinhar e reequilibrar os chakras, centros de energia no corpo e abrir os canais de energia subtil*
- *Tonificar e nutrir diferentes tipos de pele e de musculatura*
- *Corrigir a postura corporal*
- *Flexibiliza a coluna, melhorando a comunicação nervosa dos órgãos e todas as partes do corpo*
- *Aumenta o vigor e a vitalidade sexual*
- *Fortalecimento do sistema imunológico*
- *Aceleração da circulação linfática e consequente desintoxicação do organismo*
- *Indução a um estado de meditação*
- *Possibilita uma vida mais harmoniosa e feliz.*