



Caro(a) Associado(a),

Tendo como missão o bem-estar dos Associados e seus Beneficiários, informamos que estão disponíveis sessões de **REIKI**, no **Edifício de Alfragide**.

**Reiki** é uma forma de medicina alternativa baseada em pseudociência. Os praticantes usam a imposição de mãos para alegadamente transferir "energia vital universal" para o paciente com fins curativos<sup>(Wikipédia)</sup>.

As sessões são ministradas pela **Terapeuta Rute Mendes** e incluem momentos de relaxamento visando a obtenção de benefícios tanto a nível mental como físico.

<b>SESSÕES</b>	As sessões duram <b>1 hora e 15 minutos</b> .
<b>TERAPEUTA</b>	<b>Rute Mendes</b>
<b>HORÁRIO</b>	<b>Terças-feiras</b> a partir das 17h00 A sessão deve ser agendada com a Terapeuta: <b>Telemóvel: 961 326 922</b>
<b>LOCAL</b>	<b>Edifício de Alfragide:</b> Bloco D – Posto Médico
<b>PREÇO</b>	Associados e Beneficiários – <b>20,00€</b> / Sessão <i>Valor a pagar diretamente à Terapeuta</i>

**Para a 1.ª sessão deverá preencher o pedido da ultima página deste comunicado**

**LISBOA**

**REIKI**

**RUTE MENDES**



**"Rute Mendes, 49 anos, 27 anos de Montepio.**

*Desempenho funções na Central de Compras.*

*Extra laboral, sou Terapeuta de Reiki, com certificação Mestre Reiki.*

*Sou alegre, positiva e feliz."*

Exerce a atividade de terapia de Reiki desde Dezembro de 2017.

### **Formação na área de Reiki Tradicional :**

- Curso de Reiki Tradicional nível I em 24 de abril de 2017;
- Curso de Reiki Tradicional nível II em 18 de junho de 2017;
- Curso de Reiki Tradicional nível III em 10 de dezembro de 2017;

**REIKI** significa energia universal (Rei), que está em todo o lado, com uma frequência simples e vital. É a "energia da criação" que anima todas as coisas vivas.

No entanto o termo é muitas vezes usado para representar um método terapêutico, as Terapias Reiki.

Benefícios do Reiki:

- Diminui o stress, induzindo uma sensação de relaxamento profundo;
- Estabiliza e relaxa física, mental, emocional e espiritualmente;
- Ativa o sistema imunológico, aumentando as defesas do corpo;
- Aumenta a qualidade do sono, reduzindo ou eliminando as insónias;
- Melhora a capacidade de concentração;
- Melhora a autoestima;
- Também é de grande ajuda em transtornos alimentares como bulimia e anorexia.

LISBOA

A Direção

**REIKI**

**RUTE MENDES**



## REIKI - LISBOA TÉCNICA : RUTE MENDES

### IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome \_\_\_\_\_ Nº Emp. \_\_\_\_\_ Nº Assoc. \_\_\_\_\_

Local de trabalho \_\_\_\_\_ Telemóvel : \_\_\_\_\_

Assinale o numero de sessões que deseja realizar	Tipo de Massagem	Duração	Preço Associado
	Sessão	1h15	20,00 €

Após impressão e preenchimento da informação acima, envie em formato pdf para [Servsociais@montepio.pt](mailto:Servsociais@montepio.pt), para que possamos dar seguimento à concretização do que é solicitado.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

LISBOA  
**REIKI**  
RUTE MENDES