



Caro(a) Associado(a),

No âmbito do projeto **SSMG Cuida**, em parceria com a Facilitadora de Reiki **Joana Geraldes**, informamos que se encontram ao seu dispor sessões de **REIKI**.

O Reiki é uma prática terapêutica de origem japonesa que tem como principal função o equilíbrio energético do corpo e da mente.

Funções principais do Reiki:

- Promover relaxamento;
- Equilibrar a energia do corpo;
- Apoiar o bem-estar emocional;
- Auxiliar na recuperação do corpo;
- Estimular o autoconhecimento.



Sessões: As sessões tem uma duração de 50 minutos;

Horários: Segunda, quarta, quinta e sexta feira – 12h00, 13h00;

Segunda e quarta feira às 17h00;

Local: Edifício Les Palaces- Rua Júlio Dinis, 8º andar (mesmo edifício que a Atmosfera M);

Facilitadora: Joana Geraldes;

Preço: Associados / Beneficiários – 10,00 €.

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

As seguintes serão agendadas com a Facilitadora, através do numero: 915 459 522.

PORTO
REIKI

JOANA GERALDES

**SSMG
CUIDA**



A Joana Galdes possui formação na área de Reiki Tradicional :

- Curso de Reiki Tradicional nível I em 21 de Agosto de 2024;
- Curso de Reiki Tradicional nível II em 06 de Abril de 2025.

"Sou praticante de Reiki, com formação em nível II, da escola de Reiki Mikao Usui, creditada pela Associação de Reiki de Portugal.

Acredito profundamente no Reiki como uma ferramenta de apoio ao desenvolvimento pessoal e à saúde holística, sendo a minha principal motivação colocar esta prática ao serviço de quem procura mais harmonia, serenidade e qualidade de vida.

Tenho gosto em trabalhar de forma ética, responsável e compassiva, adaptando cada sessão às necessidades individuais de cada pessoa."

"O Reiki lembra-nos que a energia que cura o mundo começa sempre pela paz que cultivamos dentro de nós."

Joana Galdes, jun. 2026

**PORTO
REIKI**

JOANA GERALDES



REIKI - PORTO JOANA GERALDES

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____ Nº Assoc. _____

Local de trabalho _____ Telemóvel _____

Indique o n.º de sessões que pretende marcar	Sessão	Duração	Preço Associado
	Reiki	30' a 45'	10,00 €

Após impressão e preenchimento da informação acima, envie em formato .pdf para servsociais@montepio.pt, por forma a darmos seguimento ao agendamento da sessão.

Data ____/____/____

Assinatura _____

PORTO
REIKI
JOANA GERALDES