



LAURA GABRIEL

MASSAGEM TERAPÊUTICA

PERFIL

SOU UMA PESSOA ACTIVA E DINÂMICA. ACREDITO NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL CONSTANTE E NA APRENDIZAGEM CONTINUADA. VALORIZO O MEU SENTIDO DE MISSÃO E A MINHA CAPACIDADE DE ME DEDICAR A ALGO A 100%. SOU APAIXONADA PELO QUE SOU, APRENDO E FAÇO TODOS OS DIAS.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

INSTRUTORA DE YOGA E MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS (DOS 4 AOS 11 ANOS)

CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS SORAIA FERREIRA (EXTINTO) | LEIRIA, PORTUGAL | SET 2017

Preparação e concretização de aulas semanais de 45 a 60 minutos de duração.

- Exercícios de centramento;
- Aquecimentos dinâmicos;
- Actividades e jogos que incluem a execução correcta de asanas (com as respectivas limitações e cuidados);
- Pranayamas dinâmicos e divertidos;
- Apoio na prática de meditação activa através de ferramentas diversas.
- Massagem de relaxamento infantil

INSTRUTORA DE YOGA E MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS (DOS 4 AOS 11 ANOS)

ASSOCIAÇÃO SERVIÇO E SOCORRO VOLUNTÁRIO DE S. JORGE | LEIRIA, PORTUGAL | MAIO 2016 - NOV 2016
WWW.ASSVSAOJORGE.COM

INSTRUTORA DE YOGA PÓS-PARTO E BABY YOGA (DOS 3 AOS 12 MESES)

ASSOCIAÇÃO SERVIÇO E SOCORRO VOLUNTÁRIO DE S. JORGE | LEIRIA, PORTUGAL | OUT 2016 - NOV 2016
WWW.ASSVSAOJORGE.COM

Preparação e concretização de aulas semanais com cerca de 45 minutos de duração a mulheres em fase pós-parto juntamente com os seus bebés com idades compreendidas entre os 3 e os 12 meses.

- Exercícios de centralização e conexão mãe-bebé;
- Prática de asanas adaptadas;
- Pranayama;
- Apoio na prática de meditação por parte das mães.
- Massagem de relaxamento
- Massagem Shantala

FORMAÇÃO

10/2016-PRESENTE: CURSO DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

ESCOLA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
RUA D. ESTEFÂNIA 175, 1000-154 LISBOA (PORTUGAL)
WWW.ESMTC.PT

ESTÁGIO CLÍNICO

- A CONCLUIR 11 MESES DE ESTÁGIO CLÍNICO DE TUI NA, DE MOMENTO JÁ COM MAIS DE 200 HORAS CONCLUÍDAS.

06/2016 - FORMAÇÃO DE PROFESSOR DE YOGA PARA GRÁVIDAS E BABY YOGA

ESCOLA YOGA FAMILY
RUA ESTRADA DA REBELVA, N° 1216 LOJA 2-C
2785-596 SÃO DOMINGOS DE RANA (PORTUGAL)
WWW.YOGAFAMILY.PT

04/2016 - FORMAÇÃO DE PROFESSOR DE MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

ESCOLA YOGA FAMILY

03/2016 - FORMAÇÃO DE PROFESSOR DE YOGA PARA CRIANÇAS

ESCOLA YOGA FAMILY