



ACADEMIA

**SoluçõesPlus**

*Moldar o Futuro*

Apresenta

**Espaço Somatic Experience**

Inscreva-se no grupo  
Psicoterapêutico

**Interfaces  
de Inteligência  
Somática**



# Consciência e Interfaces de Inteligência Somática

Desenvolve na tua vida a **Consciência Somática** com as cinco práticas do modelo *Interfaces de Inteligência Somática*: **Respiração Consciente Conectada** (self), **Ressonância Neuronal** (referências saudáveis), **Movimento Funcional** (intenção de consciência *flow* yin-yang), **Toque Sintonizado** (estado seguro num ambiente natural e tranquilo) e **Co-criação de Soluções Somáticas Criativas** (Self leadership). Nas tuas práticas encontrarás no Espaço Somatic Experience da Clínica SoluçõesPlus oportunidades para restaurar a energia do Eu Inteiro, **um dos recursos utilizados será** a plasticidade das tendências do teu caráter, facilitando, **assim**, todo o processo de Ser entre as mais variadas situações, **permitindo também facilitar o teu acesso** a uma dimensão mais profunda da tua Presença na vida e relacionamento com os outros.

A unidade do **corpo, mente e ambiente** é mais do que um conceito. É uma experiên-

**“QUALQUER CÉLULA VIVA  
CARREGA CONSIGO AS  
EXPERIÊNCIAS DE UM BILHÃO  
DE ANOS DE EXPERIMENTAÇÃO  
PELOS SEUS ANTEPASSADOS.”**

*MAX DELBRUCK, 1949*

cia vivida que nos transmuta e transforma a percepção **zoom in e zoom out** numa visão plural.

As **Memórias Dissociativas** nos **Sistemas de Família Interna** que estão no nosso **espaço de experiências somáticas**, incluindo os **estados de ego** em consequência das **Experiências Traumáticas**, bloqueiam o nosso acesso à nossa **Inteligência Inata Corporal**. Vamos descobrir onde apreendeste e quem te ensinou e instalou esse **programa malware no drive do teu cérebro!**

No **Espaço Somatic Experience** da **Clínica SoluçõesPlus** vais observar a tua essência humana, lateralidades, correspondências, polaridades, intensidades, ritmos, causas e efeitos. Aqui compreendes que não existe uma receita pronta, precisas de conhecer o que e quem queres transformar.

Queres aliviar o teu padrão de sofrimento emocional?

Queres ir do universo infantil para a realidade adulta mais saudável?

A tua mente está ao serviço da vida?

Para quê e quem serve o teu comportamento?

Nos **Interfaces de Inteligência Somática** com a Consciência Expandida descobres

tudo através nas raízes, o que nunca pensaste, viste, ouviste, sentiste sobre ti mesmo, que te permitirá perdoar e desenvolver o teu amor-próprio.

**Os Interfaces de Inteligência Somática** irão permitir que te conectes mais facilmente com a Fonte Criativa, com o melhor dos teus pais, desvendar os “enigmas” de cada sintoma e perturbação mental que resultam dos vários estados de *distress*.

Essa conexão acontece num nível cronológico, através do encontro com a origem emocional, somático e temático **e de outros** níveis que aprofundam mais a resinificação emocional e a potencialização futura.

**Os Interfaces de Inteligência Somática** junto com a sua Consciência Superior propõem-se chegar à origem das sombras, máscaras e dos traumas de infância, no sistema nervoso, pois é exatamente aí que estão as causas dos **nódulos arquetípicos tóxicos** que causam mais impacto no teu dia-a-dia.

Estes **nódulos arquetípicos** foram ABSORVIDOS de forma inconsciente na primeira infância, no entanto, da mesma forma, também é assimilada a SOLUÇÃO das doenças, sintomas, bloqueios e padrões de sofrimento, ao **compreender, ao tratar e prevenir as feridas emocionais**.

---

## Estamos aqui para ti!

**Clínica SoluçõesPlus**  
**clnicasolucoesplus.pt | 919 879 957**

**Academia SoluçõesPlus**  
**academiasolucoesplus.pt**



Todas as origens, pontos de vista e QUEIXAS estão no **Corpo-Mente-Ambiente**, por isso, o teu maior objetivo será dirigir um Novo Olhar para dentro de ti, para o ambiente e para os outros, perante os eventos e os teus resquícios de memórias emocionais e cognitivas, resinificar a história da **Criança Interior** e do **Eu Adulto**, e promover a autocura.

O primeiro passo será conceber uma **Consciência Somática Transformativa** da tua história, aceitá-la e dar um Novo Significado à narrativa interna e externa, para só depois desenvolvermos um Novo Diálogo Interior, novas imagens mentais, sem interferência condicionante dos mecanismos de defesa do ego.

Onde queres ir?

O que gostarias hoje de sentir, pensar e agir?

Qual o papel que queres assumir a partir de hoje?

O que aprendeste com os teus erros?

Quais são as tuas novas atitudes?

O que podes fazer de diferente e inovador?

**Moura Mendes, 2022**





## Interfaces de Inteligência Somática

Nos **Interfaces de Inteligência Somática** da **Clínica SoluçõesPlus** entras em contacto com os Exercícios Funcionais de recuperação da tua inteireza.

Através das Zonas Reflexas do Corpo localizamos as polaridades que geram conflitos de comunicação entre as tuas várias **Vozes Internas**, estas são constantemente influenciadas pelas **tendências de carácter, temperamentos, subpersonalidades** e estes funcionam como **Chaves dos Portais Internos** que acessam o sistema orgânico e energético como um TODO.

A **Inteligência Inata Corporal** precisa de expressividade ao nível das suas várias vozes internas, ou estados de ego, que se exprimem através dos teus movimentos internos e externos, ao nível do **Corpo-Mente-Ambiente**.

**ambiente**. Através destes movimentos funcionais encontramos uma **Porta de Entrada e uma outra Porta de Saída**, que criam um fluxo de energia saudável com a respiração coerente consciente.

Estes pontos e circulações de informação são essenciais para avaliar os registos das feridas, das cicatrizes, das marcas, pancadas e dos traumas emocionais que lhes estão associadas e, assim, **restaurar o equilíbrio e a harmonia da dinâmica Corpo-Mente-Ambiente**.

Quando te conectas com o teu corpo, à semelhança de uma árvore, desenvolves o enraizamento do teu **Estado de Ser** no momento presente.

Se estiveres centrado na tua **consciência somática superior**, sentir-te-ás mais preparado ao nível da au-

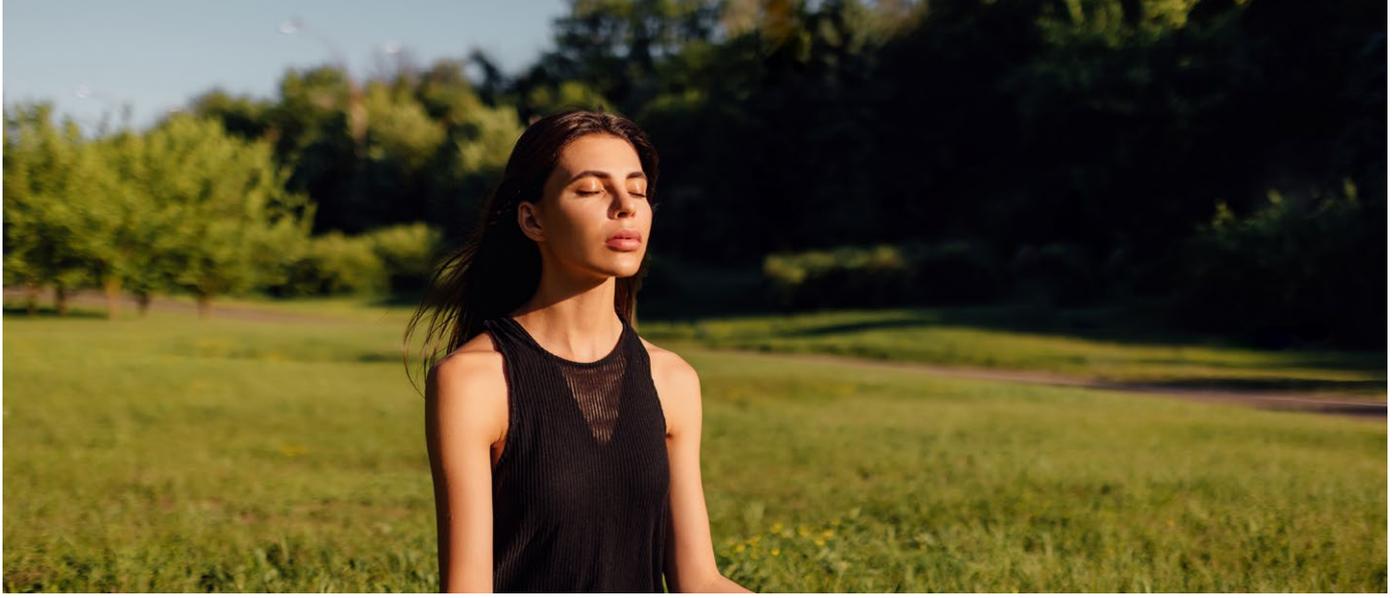
torregulação e coregulação emocional para tomares as melhores decisões para a tua vida.

**O TEU CORPO DIZ SIM OU DIZ NÃO?**

Através das Respostas Neurobiológicas Afectivas no aqui e agora, são criadas experiências fundamentais de exploração, de sustentação, de comunicação, experiências verdadeiramente transformadoras para despertar a tua Melhor Versão Futura e te inspirar a viver com uma **Consciência de Unidade na Totalidade**.

*Vem experienciar a Desprogramação e Programação Somática NeuroBiológica com uma VINCULAÇÃO RECÍPROCA entre teu **Self Autêntico e a Fonte Criativa**.*

**Moura Mendes, 2022**



## Somatic EpiGenética

**Cérebro, Mente, Corpo, Ambiente Seguro**, centrados no PILAR do teu Coração, para a superação dos teus traumas e dramas. Encontra a tua **Chave mestra** que abre os **Portais Internos** da sabedoria inata do teu corpo.

Desprograma, transmuta e liberta as personagens internas do teu corpo somático para eliminar as autolimitações rapidamente. Reprograma e atualiza com a tua **Inteligência Somática** como fosse a força de um trampolim com a intenção no pensamento do salto quântico que te leva à melhor versão de ti mesmo!

**PORQUE DEVES DESPROGRAMAR OS PADRÕES EMOCIONAIS, COGNITIVOS E SISTÉMICOS REPETITIVOS?**

- Auxilia na desprogramação de padrões de comportamentos viciados como as prisões autoimpostas dos medos, inseguranças, incapacidade de pensares pela tua própria cabeça, culpas;

- **Programas de memórias somáticas** limitam a tua vida familiar, os teus relacionamentos, profissão e área financeira;

- Ajuda a reconhecer os teus talentos, atributos naturais da inteligência Somática e

a usá-la com sabedoria e autoiluminação.

Como te relacionas e interages com o teu corpo?

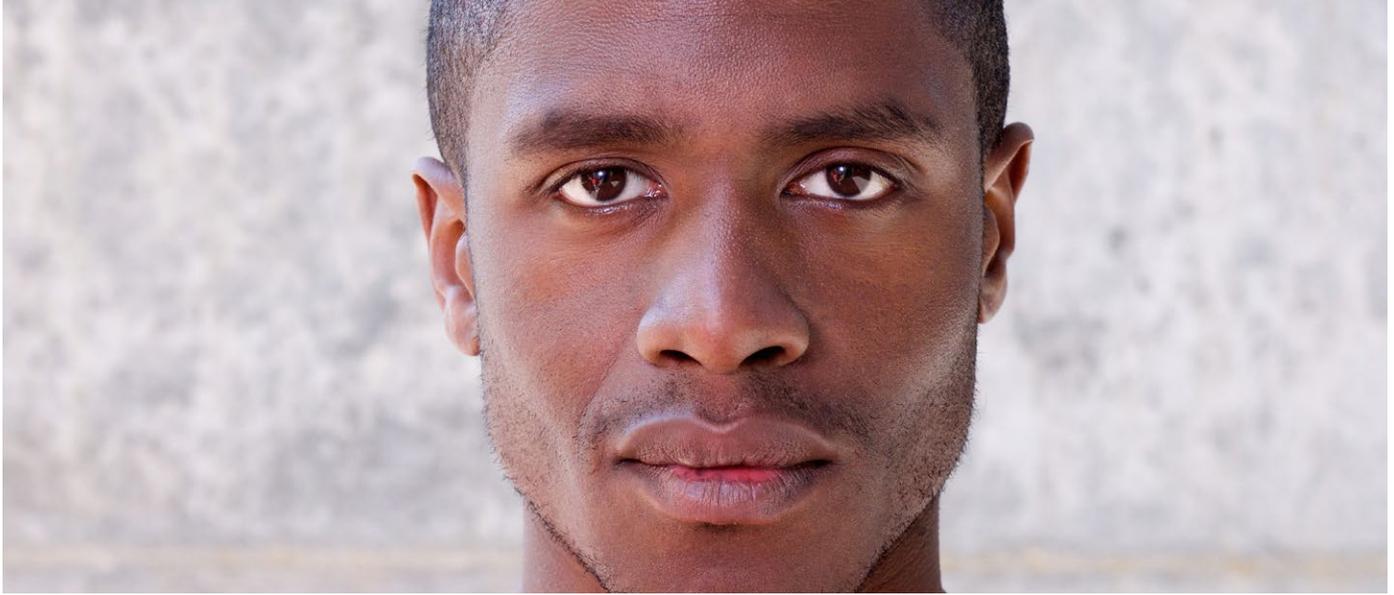
Quais as narrativas da tua vida que não te pertencem?

O que é que o teu corpo te tem sussurrado que possas não ter ouvido?

**Renasce e Vive!  
Momentos únicos.**

**Olga Penela, 2022**





*Somatic Coaching*

## Homeostase com os Interfaces de Inteligência Somática

Quem sou Eu para mim?  
Quem sou Eu para os outros?

Como geres o relacionamento contigo próprio(a)?  
Como é que lidas com o teu corpo?

Quais os pilares, pontes e extensores no teu mundo interno e externo?

De que forma os ambientes influenciam o flow da tua vida?

Como é que as facetas da mente, estão a influenciar o rumo da tua vida?

Reencontra o teu propósito de realização através da **Consciência Somática-Sistémica**.

Reconexão diária entre a sabedoria da **Consciência Somática-Sistémica e o teu Self-Autêntico**.

A nossa matriz de “dor emocional” é como um “corpo de dor invisível” que se forma

com os traumas e feridas na primeira infância, rejeição, abandono, manipulação, submissão e troca.

A paralisação, os sinais, os sintomas e as doenças são a linguagem da vida à procura de um gesto fluído com expressão emocional, de sentir o movimento e mover as cognições para o fluxo da vida.

Vem conhecer a **história escrita** em cada página do teu corpo somático. Cria um **espaço mental**, uma comunicação consciente com o teu mundo interno e externo, e desperta o máximo do teu potencial futuro que te irá levar a uma melhor consciência de ti.

Devolve o equilíbrio do teu sistema nervoso!

**O Corpo Somático** é o espelho e complemento da

alma que nos chama para a vida.

### PARA REFLETIR

Encontra o ADN da tua essência.

Como é que eu Contacto as pessoas e coisas?

Qual é o meu Vínculo Somático com os outros? (afeto, vulnerabilidade, dor...)

Qual o Vínculo Somático com a minha atividade profissional?

Quanto experimentei de Alegria? E por quanto tempo?

Qual a qualidade do Sorriso na minha vida?

Como mobilizo o Corpo-Mente-Ambiente para a realização de uma tarefa?

Com que Inteligência Somática vou para os desafios?

**Olga Penela, 2022**



## Somatic Mirroring Kids

Como demonstras as tuas emoções?  
E se tivéssemos uma conversa com a raiva?  
Vamos juntos enfrentar esse medo que  
não te larga?  
Queres vir descobrir os teus superpoderes?

Os conflitos, as confrontações, o clima de medo, as dúvidas, as alterações nas relações interpessoais devido aos meios digitais estão a reforçar algumas das dificuldades prévias nas crianças, como a falta de foco, ansiedade, dependência emocional, síndrome do pensamento acelerado, reatividade, entre outras.

Aliada à conjectura atual, a contínua falta de consciência corporal acarreta sérias dificuldades ao nível da gestão emocional, tanto das crianças como dos adultos.

Na maioria das vezes as crianças têm sensações físicas provenientes das emoções, mas não as sabem identificar ou gerir.

**O TEU FILHO ESTÁ PROGRAMADO  
PARA VIVER OU SOBREVIVER?**

Com o **Somatic Mirroring Kids**, o teu filho(a) irá desenvolver os seus recursos internos através de um trabalho de Inteligência Somática Clínica, com dinâmicas e atividades em grupo que irão promover as suas competências interpessoais, fundamentais para

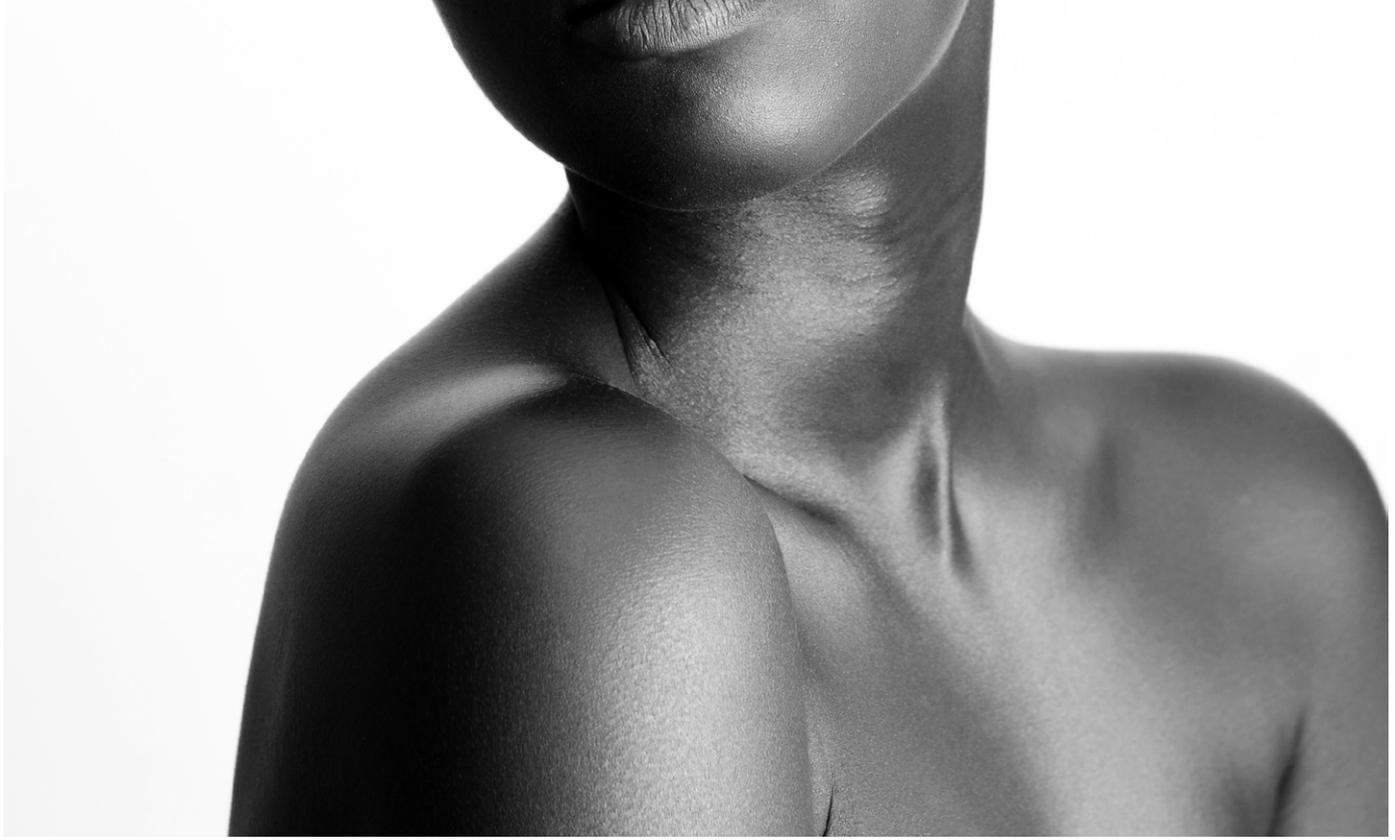
o equilíbrio e uma vida emocional saudável. E se o que o teu filho sente for muito mais do que aquilo que ele mostra? Se ainda pudesses sonhar como uma criança, perguntar como criança, e escolher como criança, o que estarias a sonhar, a escolher e a pedir?

Já não é a hora de quebrar os padrões emocionais-cognitivos repetitivos e velhos hábitos com o teu corpo-mente-ambiente que têm mantido a tua estagnação? Como seria te libertares e libertares os teus filhos?

Sendo tu, mudas o ambiente!

**Filipa Moura, 2022**





## *SOMATIC EXPERIENCE VIVENCIAL*

# **DIÁLOGO DAS PARTES INTERNAS DO CORPO**

Aprende a ler o teu sistema nervoso para que possas interpretar o teu corpo e a tua “voz sem palavras” através das tuas sensações, manifestações e comportamentos.

Explora o autoconhecimento e obtém uma visão pioneira e inovadora do ser humano permitindo-te potenciar os resultados.

As leis biológicas aplicadas aos **Interfaces de inteligência somática**, são fundamentais para trilhares novos caminhos perante os vários aspetos e conflitos da tua jornada. Assim, permitem expandir a tua consciência sobre a tua caminhada pela vida, desde a origem emocional dos teus conflitos internos e dificuldades emocionais, que começaram provavelmente na infância.

Consideramos que é uma experiência de descoberta das coordenadas que conduzem ao Self que beneficiará qualquer pessoa, na medida em que permite desvendar os seus próprios mecanismos de consciência traumática e processos de cura.

### **Ferramentas de Somatic Experience:**

- Rastreio; Leitura Corporal;
- Titulação e pendulação; Dança Criativa;
- Várias Técnicas de Respiração com Movimento Somático;
- Relaxamento

O Espelhamento Somático é fundamen-

**O PETER LEVINE AFIRMA: “O TRAUMA NÃO ESTÁ NO EVENTO, ESTÁ NO SISTEMA NERVOSO.”**

tado nos Neurónios Espelho, que possibilitam que copies o que estas a observar noutra pessoa, seja emoções, comportamentos ou intenções, por isso é tão importante adotar uma postura mais eficaz e mais assertiva, pois todos nós promovemos a aprendizagem no outro e aprendemos com ele.

Através do contributo da imaginação ativa,



dos movimentos de expressão terapêutica e entre outros modelos, desenvolvem-se aqui movimentos somáticos que vão ao encontro de uma comunicação inovadora de consciência assertiva.

O Psicodrama Integrativo traduz-se num Olhar mais profundo sobre quem tu és e sobre o impacto que os teus ancestrais têm na tua vida, por isso, é necessário saber identificar e dar luz ao que está a ecoar no Inconsciente Coletivo Familiar.

No Espaço Somatic Experience da Clínica SoluçõesPlus irás dar um novo olhar, um novo sentido, e um novo significado à história que transportas no corpo, através de uma expressão total: somática, cognitiva, emocional e ambiental, onde serás levado a construir um Storytelling Somático voltado para a causalidade futura.

Através do Design Somatic desenvolverás a escultura corporal do teu Eu do Futuro e a sua comunicação irá revelar o que está escondido no teu subconsciente.

O teu corpo-mente-ambiente é uma facilidade ou um fardo?

Queres libertar-se das limitações, laços energéticos, barreiras e obstáculos que te impedem de obter o que desejas?

“Sê a tua melhor versão, nesta complexidade do que é SER HUMANO”

**Margarida Costa,  
2022**





## Saúde integrada é a diferença!

Onde vive no teu corpo a tua criança interior?  
Que histórias conta o teu ego?  
Como convives com as emoções aprisionadas?

Que narrativas construístes ao longo da tua vida sobre quem és?

Onde estão alojadas as memórias dos teus traumas (conscientes e inconscientes)?

Todo o indivíduo tem uma identidade que precisa de ser expressa de forma a ser percebido!

Embora possas curar-te estruturalmente do trauma, às vezes a dor continua até que o choque emocional seja resolvido. Descobrir a causa raiz do problema no teu corpo, é ter uma autoconsciência sólida de como o corpo somático funciona junto como um Todo.

“QUAIS SÃO AS TUAS LIGAÇÕES  
TRAUMÁTICAS?”

Os **Exercícios funcionais de Interfaces de Inteligência Somática** vêm trazer o espelhamento que te possibilitará ter acesso à origem dessa dor que carregas no estômago, ou ao peso da coluna, ou até ao nó da garganta que teima em surgir sem avisar.

Se uma parte do corpo está desequilibrada estruturalmente e emocionalmente, as outras partes farão de tudo, até mesmo sacrificar-se, para apoiar a parte ferida.

Somos mais do que a soma das partes.  
O corpo é a parte mais visível da alma.  
Vem renascer para uma vida melhor!

**Filipa Moura, 2022**

O objetivo do **Espaço Somatic Experience** é levar-te a conhecer a tua melhor versão, através da restauração das reservas energéticas, na ativação dos principais pontos de recursos internos e externos, para num estado de presença recuperares a tua Consciência Superior.

O **Interface de Inteligência Somática**, é o guia numa jornada ao coração através de um processo de interiorização criativa no corpo, em conexão direta com o TODO do universo, nos eixos do silêncio, abrindo-se às respostas cinestésicas e intuitivas da vida.

Através dos exercícios práticos de *facing*, *centring*, *grounding*, *bonding* e dos movimentos psicodinâmicos, vais aprender a regular a tua fisiologia e neurobiologia afetiva.

**VIVES NUM ESTADO DE LUTA? FUGA? CONGELAMENTO? OU DE PRESENÇA? COMO SERIA O VÓRTICE DE CURA NO TEU CORPO?**

Serão abordados os **7 capítulos da tua vida** e consequentemente os **7 filtros mentais**, fruto das experiências emocionais que desenvolveste em função dos scripts de sofrimento, que estão registados no teu corpo, nomeadamente:

- A família;

- A força de vontade e os limites;
- As vinculações e os apegos;
- As emoções;
- As máscaras;
- As sombras;
- Os complexos;
- O inconsciente.

Cada vivência de **experiências somáticas práticas** tem movimentos ao nível físico, mental, emocional e espiritual. Essas esferas são manifestadas sempre a nível interno no corpo e a nível externo em relação aos outros e aos sistemas.

**MEDITE NOS SENTIMENTOS VIVIDOS NAS RELAÇÕES QUE ESTABELECEM E MANTÊM:**

Que necessidade tem de criar **laços** de Interface de Inteligência Somática?

Que tipo de **interações** desenvolve?

Qual o **papel** que desempenha na vida das outras pessoas?

Que **grau de envolvimento** estabelece com as pessoas?

**Margarida Costa, 2022**



Através da psicoterapia corporal com a colaboração das neurociências, da física-quântica e de técnicas bioenergéticas, o **Espaço Somatic Experience** é indicado para:

- Ataque de pânico;
- Doenças/dores psicossomáticas;
- Depressão;
- Ansiedade;
- Dissociação e fragmentação do Self;
- Baixa autoestima;
- Dificuldades no sono;
- Luto, perdas e sofrimento;
- Bloqueios na sexualidade;
- Integração de recursos somáticos.

### **Temáticas a serem abordadas:**

- Inteligência corporal;
- Consciência somática;
- Autoimagem & Autoconceito;
- Autorregulação e coregulação emocional;
- A Jornada do herói interior;
- Embodiment e autenticidade;
- Relacionamentos & Sexualidade;
- Skillset & Holding;
- Alinhamento do propósito de vida;
- As vozes das partes internas do corpo;
- O nervo vago e a autoestrada somática;
- Trauma e dinâmica transgeracional;
- Dissociação e fragmentação do Self.

*\* Todas as temáticas são ajustadas à faixa etária e necessidades do cliente e/ou do grupo*



Quando o corpo não encontra um caminho para a Carga Alostática que existe no Cérebro Reptiliano precisa de descarregar através de um movimento espontâneo, e quando isso não acontece acumula uma frequência informacional que somatiza em sensações que não se expressam, ficando impressas numa tensão dolorosa no nosso corpo, dando-se assim uma conversão orgânica.

**O CORPO DOENTE É  
UMA ALMA DOENTE!**

### **Principais razões para te inscreveres no Espaço Somatic Experience:**

- Conhecer as tuas partes internas;
- Reinventar a relação com o teu corpo;
- Olhar para ti;
- Integrar quem és, na tua essência;
- Conhecer as posturas da tua alma;
- Desprogramar os conflitos biológicos, mentais e emocionais que trazes contigo;
- Viver na autenticidade somática;
- Fazer escolhas e caminhos diferentes;
- Mudar a frequência do teu campo magnético;
- Entrar num estado de flow para criares um futuro diferente.

O tempo, ritmo e os momentos criados num ESTADO SEGURO fazem toda a diferença nos processos de autocura!





Todos os **sábados** aula *online* ou presencial, reserva um sábado de manhã para ti! Apenas uma hora e meia, para ampliar a tua **Autoconsciência Somática mais saudável.**

Número de vagas limitadas  
Investimento: 30€ por sessão

Em cada sessão grupal serão feitos exercícios sistémicos, gestos, posturas ao nível de arquitetura corporal, experiências e movimentos somáticos, partilhas em grupo, com uma abordagem de psicoterapia somática, psicodrama integrativo, exercícios bioenergéticos, e meditações sistémicas.

**PENSA POR TI!  
SENTE POR TI!  
AGE POR TI!**

**Inscreve-te através do nosso site:**

[www.clinicasolucoesplus.pt](http://www.clinicasolucoesplus.pt)  
ou contacta-nos para o 919 879 957.

Podes também inscrever-te através do link de inscrição:

<https://forms.gle/sdraXL26EMQ4sHybA>

ACADEMIA



# SoluçõesPlus

*Moldar o Futuro*

em colaboração com



Aposta no teu desenvolvimento pessoal,  
em grupos psicoterapêuticos.  
Sábados das 10h30 às 12h00

## Contamos contigo!

### Contactos

919 879 957 | 910 085 880

Vila Nova de Gaia | Santa Maria da Feira

[clnicasolucoesplus@gmail.com](mailto:clnicasolucoesplus@gmail.com)

[clnicasolucoesplus.pt](http://clnicasolucoesplus.pt)



Clinicasolucoesplus