



# Replantando os Jardins da Mente

## Kum Nye Dancing & Movimento Autêntico

Retiro 28/11 - 30/11

Espaço Morgenlicht

Betina Wendlinger



(21) 99763-9290



O Kum Nye Dancing tem como uma de suas raízes a tradicional dança dos lamas, que utiliza coreografias físicas para abrir o eu e liberar energia. É uma prática mais revigorante do que calmante, desenhada para energizar o corpo e despertar a mente.

O Movimento Autêntico é uma abordagem psicossomática relacional, que tem como prática o mover e o testemunhar.

O testemunho verbal acontece no exercício de uma fala não projetiva e não interpretativa.

Nessa jornada iremos praticar a atenção pleno da fala, do corpo e da mente.





## O Espaço Morgenlicht

Para seu conforto, o traslado entre o Rio de Janeiro e Nova Friburgo será feito em van exclusiva. Durante o retiro, você terá acomodação individual e alimentação vegetariana. A natureza ao redor será parte essencial da experiência, com oportunidades de caminhar, mergulhar no riacho ou na piscina, e relaxar na sauna.



**Betina Wendlinger** é formada em Psicologia com especialização em Psicologia Clínica, Análise Bioenergética, Terapia Reichiana, Reeducação do Movimento, Experiência Somática, Facilitadora do Movimento Autentico - CIMA, Bodydynamic (Foundation) e Instrutora de Kum Nye do Centro Nyingma de Budismo Tibetano do Rio de Janeiro.



“Quando realmente reconhecemos que nossa experiência é fundamentalmente aberta e flexível, ficamos livres para responder de forma criativa. Ao nos tornarmos mestres de nossa própria experiência, podemos replantar os jardins de nossas mentes.” Tarthang Tulku