

O Jornal da Sofia

Ideias humanizadas e práticas comunitárias - para viver bem! Nº 3 - Out/2014 a Mar/2015

Será que o ser humano existe?

Hoje as crianças aprendem na escola que o ser humano vem do macaco. Como se isto fosse um fato comprovado. Porém, como não se trata aqui de uma crença, mas de uma ideia científica, estamos lidando apenas com uma sugestão, com uma hipótese.

Isto é maravilhoso no mundo da ciência! Cada cientista sugere uma ideia, uma possível interpretação de um fenômeno específico. Esta é então testada no dia a dia para ver se é real, se corresponde à realidade. Se não for o caso, a ideia precisa ser corrigida, melhorada, alinhada com o mundo real.



O que o cientista Charles Darwin (1809 - 1882) trouxe como novidade no século XIX, foi o *conceito da evolução*. Pois, naquela época, por incrível que pareça, as pessoas ainda achavam que peixes, por exemplo, poderiam surgir da lama. Esta ideia foi corrigida pela ideia da evolução das espécies. Vida não pode surgir assim simplesmente: o orgânico do inorgânico. Um ser vivo precisa do germe que vem dos seus antepassados.*

Esta ideia foi então simplificada de uma maneira que levou à imagem da origem do ser humano a partir do macaco. E aos poucos foi concluído: **o ser humano simplesmente é um macaco, um macaco pelado e não passa de um animal**. Muitos dizem então: "olhe ao redor, olhe o comportamento do homem! Ele é o maior predador que existe. Perigosíssimo para todos os demais

seres do planeta. Um destruidor da natureza, em grande escala, por onde ele passa." **Como consequência, a cidade virou um jardim zoológico**: o ser humano animalesco vive em jaulas onde ele mesmo se colocou...

Será que esta realmente é a única opção? Ou vale a pena pelo menos pensar outra possibilidade, outra hipótese? Será que o homem poderia ser na realidade, um ser um pouco mais complexo? Por exemplo: um ser que inclui duas realidades: um lado animal que a natureza lhe dá de graça e **um lado especificamente**

humano que existe nele, porém apenas como potencial? Uma possibilidade que só ele pode desenvolver se ele fizer esta escolha *conscientemente*?

Esta é também uma sugestão científica. Como todas as outras, ela precisa ser pensada, verificada e testada na realidade. O que surge como consequência de uma ideia assim? Isto cada um de nos pode descobrir individualmente, se quiser.

Eis o que um grande homem falou há duzentos anos atrás:

"Nobre seja o ser humano, solícito e bom, pois, somente isto o difere de todos os seres que nós conhecemos."

Goethe

*Veja *Dicas da Sofia* na página 14.

Quem é a Sofia?

ver na página 12

EDITORIAL:

Este jornal não foi feito para seduzir, pois tem uma apresentação simples. Escolhemos papel reciclado, não clorado, para poluir o mínimo possível as águas dos nossos rios. A impressão preto e branco, pelos mesmos motivos. Então você não encontra aqui imagens coloridas, com cores gritantes para chamar a sua atenção. Ler este jornal depende apenas do *seu* interesse, pois respeitamos o leitor. Também não gastamos energia e tempo para reclamar sobre aquilo que os outros fazem. Deixamos cada um lidar com as consequências dos seus atos. Porque a vida é assim: tudo volta, mais cedo ou mais tarde. É só uma questão de tempo. Nosso foco é aquilo que dá para fazer de positivo, agora, na boa. Se você acha isto interessante, este jornal é para você! Talvez você sinta vontade de fazer algo positivo também! Boa leitura!

Informativo sem fins lucrativos. Distribuição gratuita.

Os textos assinados e o conteúdo dos anúncios são de inteira responsabilidade de seus autores.

versão virtual: www.euritmiviva.com/jornaldasofia.htm

A Página do AgriCultor



Como é o olhar do AgriCultor?

Vamos compará-lo com aquele que está na base do agronegócio, com o olhar do empreendedor agrícola que vê seu pedaço de terra como algo que deve ser explorado o máximo possível. Ele deseja empregar o mínimo esforço para tirar o máximo lucro. Seu único foco é a produtividade do local, medida em números, que são colocados em estatísticas. Quando seres vivos se comportam de maneira contrária a esta intenção naquele local, eles são eliminados através do emprego de venenos. O fato destes venenos danificarem o produto final, tornando-o tóxico para o consumidor, não é considerado importante, já que é possível maquiá-lo de maneira que sua aparência cause uma boa impressão. E já que muitos consumidores se orientam apenas pelas aparências e pelo preço baixo, desconsiderando a sua própria saúde e a dos outros seres envolvidos, esta prática ainda é amplamente difundida...

A postura de um verdadeiro AgriCultor, que é um agente da vida cultural humana, é diferente. **AgriCultura tem, neste caso, algo a ver com cultura, com**

culto, com respeito, admiração e veneração de todos os seres que compõem um contexto vivo como uma paisagem específica. O olhar de um ser humano assim aproxima-se do olhar de um artista. Por quê? Porque ele percebe a relação viva entre todos os elementos que compõem uma paisagem. José Lutzemberger, por exemplo, comparou o Amazonas com uma orquestra sinfônica!

Uma árvore, para este olhar, não existe como um ser isolado do seu entorno. Ela é percebida dentro do contexto de todos os seres minerais, vegetais, animais

e humanos que possibilitam a sua existência. Sem a colaboração de todos estes seres a sua existência torna-se impossível. O olhar que percebe isto se chama: **olhar contextual.** Quando este olhar é complementado pelo **olhar temporal**, o observador percebe que tudo está em desenvolvimento e se modifica constantemente. Surge assim o **olhar processual.**

A partir deste momento a natureza começa a revelar-se diante do observador objetivo em busca de evidências. Percebemos que a postura aberta dele não apenas é a de um artista, mas a de um cientista também. A natureza revela então o seu **ritmo**, as suas **polaridades** e finalmente a sua **metamorfose**, a lei que rege a evolução de todos os seres vivos no Planeta Terra. Esta lei foi descoberta pelo grande cientista e poeta alemão Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832).

Na base deste olhar*, científico e artístico ao mesmo tempo, a AgriCultura torna-se biodinâmica na prática. E o alimento que surge dali? Experimente! Você estará saboreando algo que foi cultivado com atenção e respeito. E é esta a atitude que se materializou no fruto em suas mãos. Ela vai nutrir você de verdade.

*Veja *Dicas da Sofia* na página 14

RHYTHMÓS
CULTURA E MOVIMENTO

Oferece cursos e organiza eventos em espaço próprio e em outros locais

WWW.RHYTHMOS.COM.BR

(51) 8125-8345 | info.rhythmoss@gmail.com

A Página da Mãe Terra

A nossa Terra é um ser vivo que respira...

como nós! Alguns a chamam de Gaia.

Como nós, quando inspira, ela contrai e quando expira, expande. Assim como nós, ela também vive no ritmo entre dia e noite. Só que o ritmo dela é grande: o dia é o inverno, a noite é o verão.

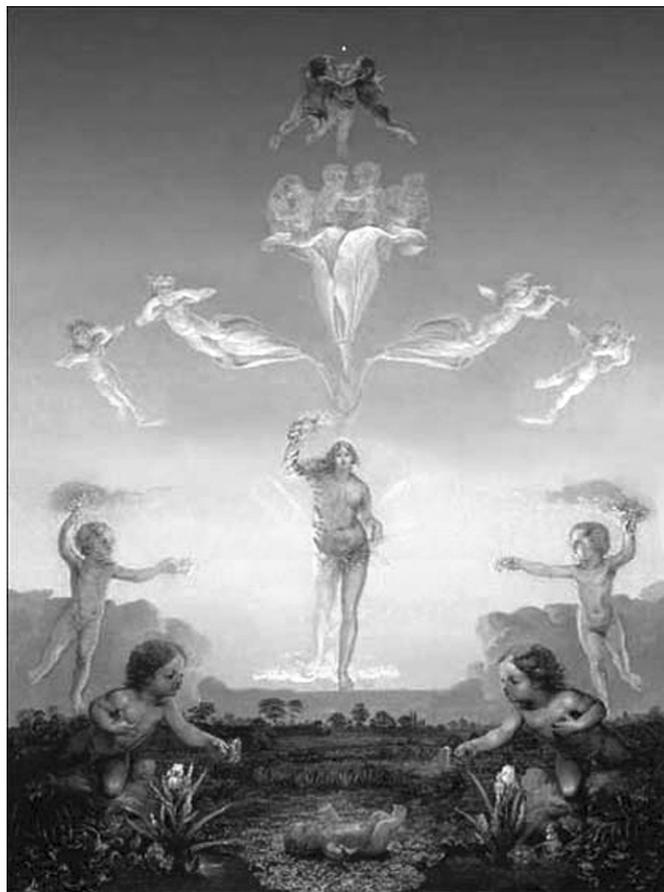
O dia manifesta-se quando tudo congela e a paisagem cintila, coberta de neve. É quando a percepção se torna clara, cristalina. A noite surge quando a natureza está bufando em verde abundância. É quando tudo chama para um doce descanso na sombra fresca de uma árvore.

É possível **conviver** com estes ritmos!

É possível **participar** e sentir o pulsar da vida a cada dia. Mas, para isto, é preciso **despertar**. É preciso sair do casulo do ego, abrir os olhos e **olhar**, se interessar, se sensibilizar. A natureza fala conosco constantemente! Só é preciso abrir os ouvidos e **escutar**.

Existe uma dança que flui com os ritmos da Terra: a euritmia. É a dança que surge além do ego, a partir do eu. O eu (que é atencioso e fraterno, social por natureza) pode nascer como uma flor a partir do botão do ego (que é autocentrado, antissocial, e mesmo assim pode servir como base para o nascimento desta flor maravilhosa, que é fruto de uma transformação interior, de uma virada ao avesso). É quando eu aprendo a **pulsar junto** com o ritmo da vida.

Na primavera os seres da Terra despertam, abrem os olhos para um novo amanhecer. A luz do dia aumenta. E agora Gaia vai lentamente adormecer? Isto a mente não compreende... a vida em suas aparentes contradições... É um mistério!



Philipp Otto Runge - *O Grande Amanhecer*

Mas a sabedoria do coração, atenta, percebe: tudo está conectado, tudo se relaciona — um grande tecer em encontros multifacetados. E assim surge no horizonte a aurora do porvir...

Margrethe, 50 anos,
euritmista, professora Waldorf e tia
do Laurits e do Zaccharie.
marlegre@terra.com.br



É de manhã, vem o sol
mas os pingos da chuva que ontem caiu
ainda estão a brilhar, ainda estão a dançar
ao vento alegre que me traz esta canção
quero que você me dê a mão
vamos sair por aí
sem pensar no que foi que sonhei,
que chorei, que sofri
pois a nossa manhã já me fez esquecer
me dê a mão
vamos sair pra ver o sol...

Estrada do Sol
Tom Jobim e Dolores Duran



Centro de Convivência Humanizada
Nos encontramos e conversamos, também sobre
• o ciclo do ano e as suas festas •

www.euritmiviva.com
Rodas de Amigos

Educadores somos nós:

Penso que a criança precisa brincar de forma livre e criativa. Brincando assim, internaliza melhor suas experiências, relacionando-as com vivências anteriores e transformando sinais de conhecimento em saber pessoal.

Como psicopedagoga clínica, observei nesses meus 25 anos de atendimento em consultório que a cada ano **os pais, com a melhor intenção de “preparar seus filhos para a vida”, transformavam as crianças em “mini-executivos”, com agenda cheia.**

Para exemplificar, relato o caso do menino “F”, de seis anos e meio, frequentando na época a primeira série de uma escola particular de Porto Alegre. O fato ocorreu muitos anos atrás e o trago, sem identificação, apenas para fins pedagógicos.

Primeiramente, esclareço que – com base em estudos de Piaget, Freud e Steiner – para mim **a época ideal para o início da aprendizagem formal deveria ocorrer somente após os sete anos de idade.** Para o referido menino, entretanto, este aprendizado formal já havia começado aos seis anos recém feitos.

Segundo relato dos pais na entrevista de anamnese, a criança era agitada, não conseguia concentrar-se em aula e não permanecia sentada na sua classe.

A mãe, assistindo palestra de uma neuropediatra sobre TDAH, (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) achou que esse seria o problema de seu filho e que seria



A importância do “ter tempo” na Infância

resolvido com a administração de Ritalina.

Com bom senso, a professora do menino sugeriu que ela fizesse antes uma avaliação psicopedagógica comigo, que pessoalmente **sempre fui contra o uso de Ritalina, por considerar que além de causar reações adversas este medicamento pode produzir dependência química.**

Pude observar, durante as sessões de avaliação, ser o menino inteligente,

com ótima capacidade cognitiva, e que apenas fazia suas produções apressadamente, com displicência, como querendo livrar-se delas o mais rapidamente possível. Embora sabendo ser o garoto imaturo para o aprendizado formal, esta pressa me causou estranheza.

A resposta veio-me no segundo encontro com os pais:

Sendo “F” filho único, os pais desejavam dar-lhe o máximo possível de experiências extraclasse. Assim

Aninharte

- * pré-parto
- * acompanhamento de parto
- * pós-parto

Fabiane Galli
- Doula -
fone 99143055

marosi

Conforto para o bebê

Roupas básicas em malha de algodão
com design voltado para o bem estar do bebê.

www.marosi.com.br

pais e professores!

o menino, que estudava pela manhã, tinha durante a semana, às tardes, duas aulas de futebol, duas de natação, de tênis e uma aula de inglês. Uma agenda cheia até para um adulto, ainda mais para uma criança de apenas seis anos e meio.

Muitas vezes temos de “respirar fundo” ante os absurdos que os pais fazem com seus filhos, lembrando que o fazem sem dar-se conta e com a melhor das intenções. Para que nos atendam, é preciso ir “devagar com o andar”.

Mostrei aos pais como estavam sobrecarregando o filho, levando a mãe a relatar, que muitas vezes, após a classe de futebol, seu filho queria permanecer no campo, “batendo bola” com os colegas, mas ela não permitia pois ele teria outras atividades na mesma tarde. Tentei fazê-los ver que esse “batendo bola” talvez fosse, das atividades, a mais importante para o menino, pois descontraída, praticada sem orientação de nenhum adulto, em clima de liberdade criativa e camaradagem.

Tentei fazer-lhes ver que tanto o tênis como a natação, apesar de serem excelentes esportes, **não permitiam ao menino interagir de forma espontânea com outras crianças, o que seria importante principalmente para ele, sendo filho único.** Mostrei-lhes o quanto achava importante para qualquer criança ter “SEU TEMPO”, isto é: Tardes sem compromisso onde pudesse ficar em casa, no seu quarto ou lugar a sua escolha, brincando só ou com algum amigo, de forma criativa com seus brinquedos ou criando com sucata, desenhos, massinha de

modelar... Enfim, com o que escolhesse. Esses momentos funcionariam como um “útero restaurador” aos momentos de atividades fora de casa, principalmente à sua sala de aula, com 26 crianças.

Tempo para si, para criar e repensar.

Os pais estavam resistentes, dizendo-me que o menino gostava das atividades. Aconselhei-os a conversar com “F” para descobrir qual o esporte que ele mais gostava, e definissem somente uma modalidade duas vezes por semana. Mais adiante, quando observassem que ele estava mais tranquilo, poderia escolher (se assim o desejasse), participar de uma aula semanal de música ou pintura para diversificar.

Disse-lhes que acreditava que a agitação do menino não deveria ter causa orgânica e que diminuiria caso ele tivesse mais tempo para si, ao invés de estar correndo de uma atividade para outra. Até os “temas de casa” pensava eu, seriam feitos de forma mais prazerosa se ele dispusesse de seu tempo para realizá-los. Completei dizendo que o menino não precisaria, a meu ver, de atendimento psicopedagógico ou de Ritalina, apenas de uma mudança na sua rotina.

Pedi que me ligassem em dois meses dando notícias. Durante esse tempo muitas vezes pensei com carinho naquela criança tão exigida precocemente, desejando que os pais conseguissem mudar aquele cenário. Os pais felizmente deram-me crédito e **tempos depois a mãe ligou-me**



Foto: Heron

dizendo que “F” era “outra criança”, dormindo melhor, mais atento em aula e sobretudo mais alegre!!!!

Em momentos como este, o coração de uma psicopedagoga, também de mãe e avó como eu, agradece a Deus a oportunidade de ter ajudado um anjinho a ser mais feliz.

“Exercitar habilidades e não acumular conhecimentos, esse é o caminho.”

Susana, 74 anos
Psicopedagoga Clínica e
Institucional, mãe e avó.
susiemonteiro@hotmail.com

Traga seu filho para um jardim de infância mais humano.

Casa Ametista

Jardim de infância orientado pela pedagogia Waldorf.

- Turno da manhã - Para crianças de 2 a 6 anos
- Alimentação orgânica e integral
- Gestão associativa com participação dos pais

Rua Vitor Hugo, 250 - Porto Alegre, RS
(51) 3023.7663 - www.casaametista.com.br

Curso de TransFormação do Educador

- introduz a Pedagogia Waldorf
- desperta o artista da educação
- cuida do cuidador

para pais e professores

AULA EXPERIMENTAL GRATUITA: 3as-feiras, às 19h (exceto janeiro).
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

Em junho 2014, o repórter Ramon Cotta Fernandes, da revista AlphaVida, do condomínio Alphaville, entrevistou Margrethe Skou Larsen sobre a questão Criança e Internet. — Como essa relação (criança e tecnologia) pode ser prejudicial ou não para o público infantil?

• **RCF:** Como a pedagogia Waldorf é aplicada na prática nas escolas e como os pais podem levar esse método para dentro das casas?

MSL: Só posso responder em forma de esboço, pois esta pergunta é muito ampla! **A essência da Pedagogia Waldorf é a sua orientação pela observação da criança.** Que ser é este? Como ele se desenvolve? De que precisa a cada momento do seu desenvolvimento?

Com base na *Ciência Espiritual Antroposófica* que é a continuação orgânica das Ciências Naturais é possível perceber que o ser humano desabrocha em ritmo de 7 anos, dos zero aos 21 anos, e depois, se tudo corre bem, segue evoluindo e amadurecendo. Porém, para que isto seja possível mais tarde, a criança, o jovem precisa, nestes primeiros 21 anos, da presença de adultos que possam servir como exemplos (dos 0 aos 7 anos), como autoridades amadas (dos 7 aos 14 anos) e até como ídolos admirados (dos 14 aos 21 anos).

É claro que em relação a isto não há diferença entre professores e pais. Todos os adultos que convivem com a criança são os seus educadores no sentido de exercer, querendo ou não, um impacto formador sobre ela. O quanto mais jovem a criança, mais forte este impacto...

Tudo que é feito no dia-a-dia na escola ou em um jardim Waldorf é baseado nesta compreensão. Na medida em que os pais se interessam por ela e reservam um pouco de tempo, regularmente (o ritmo semanal é o mais frutífero), para conversar com professores e apoiadores da escola, eles desenvolvem o desejo de lidar com os seus filhos também em casa desta maneira. **Pois esta abordagem é muito natural. Baseia-se na lei da vida. Porém, isto precisa ser descoberto por cada um individualmente. E é para isto que servem estes encontros regulares. É ali que pulsa o coração da comunidade escolar.**

• **RCF:** Como e por que a tecnologia afeta o desenvolvimento das crianças?

MSL: A tecnologia afeta o desenvolvimento da criança de maneira negativa apenas quando for usada por ela antes da hora e de maneira exagerada, o que hoje, infelizmente, é o comum.



Vou dar um exemplo: os meninos (principalmente) logo imitam o pai; sentam no lugar do motorista e fazem de conta que estão dirigindo o carro. Isto é totalmente natural na base da imitação. **Mas não é por isso que vamos dar a chave do carro para uma criança de 3 anos para que ela ande por aí dirigindo de verdade! Ela ainda não tem maturidade para isto! Precisa aprender outras coisas antes.**

As novidades tecnológicas que aparecem no mercado em velocidade cada vez mais acelerada estão sendo, normalmente, oferecidas para as crianças sem investigação prévia e sem discernimento. Apenas na base de uma euforia em massa, só porque está na moda...

Esta relação atual com a tecnologia me lembra a relação com o cigarro nos meados do século passado. É só assistir um filme dos anos 50. Como o pessoal fuma! Lembro da minha infância quando viajávamos de avião da Europa para o Brasil para visitar a família aqui. Quando eu sentava do lado de um fumante que fumava, quantas vezes (!) durante 13 horas de voo. Como eu passava mal... que sofrimento!



Homeopatia - Antroposofia - Fitoterapia
Floras - Nutracêuticos - Dermatologia

WELEDA - PURIS - ALMEIDA PRADO - FISIOQUANTIC - BOIRON

 www.facebook.com/dermogral

| | | |
|---|--|--|
| Zona Norte Francisco Trein, 52 3343 - 7118 zonanorte@dermogral.com.br | Moinhos Florêncio Ygartua, 53 3314 - 9999 moinhos@dermogral.com.br | Centro Senhor dos Passos, 235 3287 - 6000 centro@dermogral.com.br |
|---|--|--|

Claudia Martins Mallmann
CRN2 1266

Consultório de Nutrição Clínica Funcional
Fitoterapia
Nutrição Infantil
Investigação de sensibilidades alimentares

Av. Taquara, 386 sala 1102 - Petrópolis - Porto Alegre - RS
+55|51|8402.1118

tecnologia

Hoje, graças ao despertar da humanidade, isto não é mais possível. No aeroporto de Frankfurt, Alemanha, existem agora caixas fechadas e envidraçadas para fumantes. É muito estranho ver isto... Que diferença em comparação com os anos 70 quando fumar ainda era chique!

Tenho a impressão que algo parecido vai acontecer em relação ao computador, tablete, smartphone etc... Agora esta tecnologia está sendo usada sem discernimento. **Os efeitos colaterais vão aparecer aos poucos e aí vai haver uma conscientização na base da dor e com isto, provavelmente, uma mudança de conduta. Quem deseja antecipar esta tendência já pode agora informar-se antes de vivenciar maiores danos.**

Para compreender melhor os danos que o uso prematuro e exagerado da tecnologia causa em crianças e jovens, recomendo a leitura do livro, excelente, de Heinz Buddemeier (professor catedrático de Ciência dos Meios de Comunicação na Universidade de Bremen, Alemanha): **JOGOS ELETRÔNICOS E REALIDADE VIRTUAL. Desafio ao bom senso na educação.***

• **RCF: Como pais e educadores podem driblar os desafios de educar seus filhos no mundo totalmente digital e conectado?**

MSL: Ainda bem que o nosso mundo ainda não se tornou totalmente digital e conectado! Espero que o bom senso entre em ação para que isto não aconteça. Pois afinal, a tecnologia veio para servir ao ser humano e não o ser humano à tecnologia!

Educadores como já mencionei acima são pais e professores. A educação não pode ser terceirizada! Precisam agir em conjunto de maneira alinhada para fazer bem para as crianças. **Na medida em que oferecem oportunidades para as crianças onde elas podem viver a vida real em cheio, todos os danos que a tecnologia pode causar serão amenizados.**

Em relação ao uso de ferramentas digitais na escola **quero citar o diretor de comunicação da Google, Adam Eagle, que colocou a sua filha em uma Escola Waldorf: "Rejeito completamente a necessidade de usar tecnologia para educar as nossas crianças. A ideia de que uma aplicação ou um iPad pode ensiná-las melhor a ler ou a fazer contas é ridícula. ... Qual é a pressa? É tão fácil funcionar com um computador – é como aprender a usar pasta de dentes. Na Google fazemos tecnologia para qualquer um entender. Não há razão para os miúdos não se orientarem quando forem maiores."***

Usar um aparelho eletrônico é muito fácil para um ser humano que se desenvolveu integralmente exercitando o seu pensar, sentir e querer de maneira equilibrada. A nossa sociedade já sofre um desequilíbrio para o lado mental. Falta de sensibilidade e fraqueza de vontade, são muito comuns hoje em dia. O uso exagerado da tecnologia ainda aumenta esta tendência.

Na Alemanha já existem, desde alguns anos, centros especializados no tratamento de jovens viciados em videogames. Desconectados da vida real estes jovens tem grandes dificuldades em se relacionar com seres vivos.

Oferecer vivências reais para as crianças, na natureza e dentro de casa, esta é a chave para um desenvolvimento saudável. Porém, para isto é preciso **conviver!** E vamos combinar ligar uma máquina e deixar o filho na frente dela é bem mais fácil, é bem mais cômodo...

O que ajuda nesta situação é o social! Brincar junto com outras crianças. Na Zona Sul tem um lugar na natureza que oferece isto. Chama-se *Tardes no Verde*. Uma mãe relatou que o seu filho simplesmente esqueceu o videogame depois que começou a frequentar este lugar.

• **RCF: Para finalizar: quais dicas e conselhos a senhora oferece sobre o tema criança e internet?**

MSL: A dica principal é ir atrás da informação; buscar entender a máquina primeiro *antes* de usá-la e principalmente antes de oferecê-la para o seu filho. **Usar o bom senso.** Já indiquei um livro formidável acima que oferece boas orientações.

O outro conselho é formar rodas de amigos para conversar sobre o assunto de maneira objetiva; trocar ideias para lidar de maneira madura com algo que pode trazer muitas vantagens no dia a dia, se for usado de maneira inteligente.

• **RCF: E quem é você? O que faz?**

MSL: Meu nome é Margrethe Skou Larsen. Sou "semi-brasileira" e de profissão euritmista, formada na Alemanha e pós-graduada nos EUA. Trabalhei em Escolas e Jardins Waldorf na Alemanha e no Brasil. Ajudei a fundar um jardim Waldorf em Porto Alegre, a *Casa Ametista*.

Desde 2001, trabalho com adultos no Espaço Vivo, principalmente com educadores (pais e professores), para ajudar no processo de despertar da consciência com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. **É um trabalho tanto corporal como espiritual que envolve o ser humano como um todo (pensar, sentir e querer). Não é teórico, é prático: estimula a ação consciente.**

Uso a tecnologia a meu favor (rsrs), tenho um site. Não uso o facebook por falta de tempo. Dou preferência aos encontros reais entre seres vivos.

Para conhecer a Pedagogia Waldorf ofereço o *Minicurso Introdutório*. O próximo será nos dias 08 e 09 de novembro na Amarte. Além disso, tem *aula experimental gratuita* no Espaço Vivo, terças-feiras às 19h, para vivenciar na própria pele como faz bem praticar euritmia.

E aqui uma dica: o filme *Why Waldorf?* É muito bom!*

Agradeço pela oportunidade de dar esta entrevista.

* Ver *Dicas da Sofia* na página 14

RECANTO ESMERALDA

ESPAÇO DE CONVIVÊNCIA INFANTIL

Idade: de 1,5 anos a 6 anos
Horário: 7h10min às 12h
Oferece alimentação orgânica integral

"A Pedagogia Waldorf oferece profundidade, vivências e ritmos humanos ao processo de formar pessoas integrais e livres."

GESTÃO ASSOCIATIVA

Rua João Mendes Ouriques, 31 • Porto Alegre - RS
recantoesmeralda@gmail.com • (51) 9914.3055

Tardes no Verde

Espaço de recriação e sensibilização para os ritmos da Natureza, através do livre brincar e atividades guiadas.

Recebemos crianças dos três aos doze anos, semanalmente, terças e quintas, das 13h30min às 17h30min.

Contato:
3109.1504 9198.2320 8464.8518
(Victor ou Clarissa)

Local: Estrada Costa do Cerro, nº 1000,
Bairro Lajeado (Morro São Pedro),
Porto Alegre - RS



O consumidor consciente



Pois, caso contrário, ela é enfiada goela abaixo por alguns feirantes (ecológicos?) na Feira Orgânica...

Sugestão para um possível diálogo:

Consumidor, depois de escolher o produto por ele desejado, pergunta:

— *Você tem uma sacolinha, por gentileza?*

Feirante ecológico responde:

— *Sim. A sacola plástica custa R\$... A sacola de algodão orgânico custa R\$... Se você adquire a última e cria o hábito de trazê-la sempre para a feira nós estaremos **em conjunto**:*

- *deixando de poluir o meio ambiente;*
- *oferecendo trabalho para quem costura as sacolas;*
- *promovendo o plantio de algodão orgânico.*

— *Gostou da ideia?*

Confesso que eu, como consumidora consciente não gosto de repetir a cada ato de



Dê preferência ao telefone COM FIO.

A tecnologia sem fio causa danos à saúde.

Sabia? Falta de informação tem preço.

Você não vai querer pagar esta conta...

Informe-se melhor:

agapan.blogspot.com.br

www.bioinitiative.org

A PERGUNTA QUE NÃO QUER CALAR:

Por que o consumidor consciente precisa defender-se da sacola plástica na feira ecológica???

compra que eu realmente não preciso de sacola plástica.

E penso que se muitos consumidores e feirantes adquirirem este novo hábito, baseado em bom senso e boa vontade, a feira como um todo se tornaria mais coerente.

Os países europeus que adotaram a medida de cobrar pelas sacolas plásticas estão tendo sucesso na diminuição da poluição diária. Participemos!

Por uma paisagem sem plástico!

Por um Brasil limpo e saudável, pois belo ele já é por si mesmo.

Só falta a gente fazer a nossa parte...

Margrethe, 50 anos, fiel frequentadora da Feira Orgânica no Bom Fim.

PÃO DA TERRA

Energia que vem da natureza.

Pães, Cucas e Biscoitos Integrais e Orgânicos.

ESPAÇOS DE COMERCIALIZAÇÃO

Feira de Produtos Orgânicos

no Bric da Redenção aos sábados e

Loja MST no Mercado Público de Porto Alegre

grupopaodaterra@hotmail.com



ojas

ENERGIA VITAL

Av. Independência 646 • fone: 3516-7006
<https://www.facebook.com/restauranteOjas>

O empreendedor positivo



Onde Está a Concentração do Trabalhador?

Faz algum tempo que, como administradora, convivo com a dificuldade de dar oportunidades a profissionais que queiram ingressar no mercado de trabalho ou aprender uma profissão.

Na empresa da família que atuo é tradição dar oportunidades, formar profissionais. É como uma missão dos empreendedores que vieram com o dom e paciência de ensinar.

Pessoas interessadas aparecem, cumprem o horário, demonstram interesse e zelam pela empresa, mas (e **aí vem a questão que me parece uma epidemia da modernidade**) cadê a CONCENTRAÇÃO? Onde está a inteligência para aprender e crescer? O que aconteceu com a criatividade, senso crítico, a experiência adquirida com o passar do tempo?

Como citei, ensinar e dar oportunidades é um dom da empresa, mas agora ensinar para o resto da vida as mesmas coisas, aí me parece que não há futuro. Haaaa... e isso não é porque a empresa é de pequeno porte, pois já estive em companhias grandes e o problema era o mesmo.

Os olhos desses profissionais a que me refiro, são ativos, parecem interessados, tem pressa em executar, mas não sabem ouvir, prestar atenção, tomar como experiência o vivido. O momento e a tarefa passam assim

como uma fase de vídeo game, que ficam pra traz e partem para outro desafio, porém **não observou e nem registrou nada daquilo que acabou de realizar.**

A situação diária é mais ou menos essa: Fulano lembra daquilo (uma tarefa específica) que você fez ontem e em outros dias? Resposta: Com um olhar envergonhado, tentando lembrar, testa enrugada pensando, e com as sobrancelhas levantadas diz: Um pouco. E sai fazendo novamente algo que já está cansado de fazer e rezando para que uma luz venha e lhe resolva o problema da falta de atenção.

A CONCENTRAÇÃO, no meu ponto de vista, se perdeu na série de estímulos do mundo novo que faz com que as pessoas se distraiam com tudo. São muitos bipes, vibrações, cores, promoções, barulhos, etc. Tudo isso atrai a atenção de pessoas que acham moderno fazer várias coisas ao mesmo tempo (pra mim inúteis) como: olhar TV escutando som, mexer em um tablete e jogar vídeo game, responder mensagens e ver atualizações das redes sociais no celular. Opa, já ia esquecendo, quando não fazem tudo isso junto.

Onde está o FOCO, a educação, a concentração, e acima de tudo, **onde está o limite para a máquina?** O que é vivo pode esperar, mas o que é morto recebe atenção imediata.

Até quando vamos nos deixar conduzir pela ditadura da massa, ser fantoches, sem senso crítico, sem ação sobre a própria vida? **Pior, até quando os pais vão entregar seus filhos a esse universo desenfreado de máquinas que os transformam nessa massa de trabalhadores sem foco?***

Não consigo ver como promissor uma pessoa que não consegue controlar um impulso básico e decidir quando vai querer mexer naquilo que está sob seu comando, e não ao contrário.

É fácil distinguir aquele que será um profissional de sucesso na vida e na empresa: Observe o domínio que tem sobre suas ações. E pode ter certeza — ele usa a tecnologia a seu favor e não contra o seu desenvolvimento.

Patrícia, 40 anos,
administradora de empresas e mãe do Gustavo.
*ver *Dicas da Sofia* na página 14



- ALIMENTOS SEM GLÚTEN E/OU SEM LACTOSE
- FEIRA ECOLÓGICA NAS TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS
- ACEITAMOS CARTÕES DE DÉBITO E CRÉDITO

Av. Venâncio Aires, 531
Telentrega (51) 3026.7070 / sac@selecaonatural.com.br
De 2ª à 6ª feira: 9h às 19h30min / Aos sábados: 9h às 18h

movimento para o bem-estar
...entre nesta onda!



EURITMIA

Ameniza efeitos colaterais da tecnologia como nervosismo, deficit de atenção etc., pois exercitamos o foco.

Aula experimental gratuita
terças-feiras
sempre às 19 horas
(exceto janeiro)
www.euritmiaiviva.com

A Agenda da Sofia

(Datas e horários podem ser alterados).

OUTUBRO 2014

Terças feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 19h - EV

04 Vamos movimentar música! - 9h30min - EV

04 *Maternando o Futuro* - 9h - SESC campestre - carpediemcursos@gmail.com

04 Sábado Cultural com almoço festivo e brechó Primavera-Verão - EWQ

04 Mod. I - Chi Kung Terapêutico - AMARTE

11 Vamos movimentar música! - 9h30min - EV

11 Festa da Primavera - CA

18 Vamos movimentar música! - 9h30min - EV

25 Curso A Cozinheira Consciente 14h-17h - CM

30 Roda de Amigos - 20h - CA: Finados

JANEIRO 2015

07 - 13 Curso de Férias: *Vivência 4 Elementos e 4 Corpos* - 18h - AMARTE

Outros cursos de férias: veja www.euritmiaviva.com

FEVEREIRO 2015

Terças feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 19h - EV

07 Mod. IV - Chi Kung Terapêutico - AMARTE

08 - 09 Curso de Férias: *Vivência 4 Elementos e 4 Corpos* - 08h - EV

10 - 12 Curso de Férias: *A Arte de Amar I* - 08h - EV

13 - 17 Vivência no Carnaval - 19h - AMARTE

18 - 20 Curso de Férias: *A Arte de Amar II* - 08h - EV

23 Início aulas regulares 2015 - 8h30min - EV

28/02 - 01/03 CBPPW módulo 1 - 8h - local veja no site abaixo.

NOVEMBRO 2014

Terças feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 19h - EV

01 Mod. II - Chi Kung Terapêutico - AMARTE

08 e 09 Minicurso Introdução à Pedagogia Waldorf 10 h - AMARTE

22 Querência e Arco-Íris de Portas Abertas - Bazar de Natal - EWQ

27 Roda de Amigos - 20h - CA: Advento

MARÇO 2015

Terças feiras: **Aula Experimental Gratuita** - 19h - EV

07 Mod. V - Chi Kung Terapêutico - AMARTE

21 e 22 CTFE módulo 1 - 10h - AMARTE

DEZEMBRO 2014

02 Aula Experimental Gratuita - 19h - EV

05 Recital de Final de Ano - EWQ

05 Curso O que os bebês comem - 17h-20h - CM

06 Bazar de Natal - CA

06 Mod. III - Chi Kung Terapêutico - AMARTE

09 Aula Experimental Gratuita - 19h - EV

11 Roda de Amigos - 20h - CA: 13 Noites Sagradas

CTFE: Curso de TransFormação do Educador - mais informações - www.euritmiaviva.com

CBPPW: Curso Básico de Prática Pedagógica Waldorf - mais informações - www.crisbarbosacursos.com

Onde encontrar o **Jornal da Sofia**?

Nos endereços dos anunciantes e na Casa de Cultura Mário Quintana.

Endereços:

AMARTE: RS 20, km 69 - Três Coroas

Casa Ametista (CA): Rua Vitor Hugo, 250

Cláudia Mallmann (CM): Taquara, 386 - B. Petrópolis

Escola Waldorf Querência (EWQ): Rua José Kanan Aranha, 140

Espaço Vivo (EV): Rua Castro Alves, 167 sala 101

photoshop marketing projetos banner layout diagramação artes gráficas propaganda pesquisa folders anúncios jpg,eps,pdf digitalização design cores imagens panfletos desenho revistas conceito fotos imagens pb textos jornais planejamento gráfico

Cao Guimaraes - Comunicação Social
(51) 9932.8231 • caoguimaraes@ig.com.br

O que é o trabalho Biográfico?

É um caminho de desenvolvimento pessoal, em vários níveis:

- **Terapêutico:** preciso me vitalizar, superar crises de saúde física e / ou emocionais;
- Desvendar minha **vocação** e escolher a minha **profissão**, desenvolver minha **carreira** profissional;
- **Relacionamento:** quero melhorar a qualidade dos meus relacionamentos, ou seja no casamento, na família, no trabalho e na vida social;
- **Salutogenesis:** quero prevenir crises e doenças físicas e emocionais;
- **Dignidade na idade avançada:** integrar os câmbios que trazem os anos para uma vitalidade nova;
- **Iniciático:** integrar conscientemente as forças que atuam na minha vida é um caminho espiritual moderno que posso percorrer com crescente autonomia.

Quando uma pessoa sofre um acidente ou doença muito forte que a leva à beira da morte pode ter uma vivência de visualizar num instante toda sua vida como numa grande aquarela viva ou uma película. Estas vivências geralmente geram uma mudança profunda na personalidade da pessoa e permite a ela reorganizar sua vida a partir do essencial.

O Trabalho Biográfico em certo sentido é gerar esta visão por vontade própria com o objetivo de retomar o fio vermelho de sua vida, integrar as coisas importantes e liberar-se das coisas que não servem mais.

O trabalho biográfico nos permite rejuvenescer ao entrar em contato com



nossa essência, nossa missão e nossa vocação mais profunda.

Ao retomar o fio vermelho da nossa vida/biografia nos conectamos também à nossa vitalidade, às nossas forças de cura internas, transformando as pedras em nosso caminho em energias de saúde, criatividade e produtividade.

Aprendemos a ler no livro da nossa vida, a descobrir-nos como ser que não somente se manifesta no espaço, mas também no tempo. É que é por meio de suas relações, seus lugares, encontros, realizações e transformações ao percorrer do tempo que se realiza seu verdadeiro ser.

Este trabalho se dirige a pessoas adultas que sentem a necessidade de superar aspectos de sua vida atual que estão quedando obsoletas e transformar eles em elementos de cura e renovação, tanto em nível de saúde física, emocional e espiritual.

O Trabalho Biográfico foi desenvolvido a partir da ampliação espiritual da antropologia pela antroposofia, principalmente pelos holandeses Bernhard Lievegoed, H. J. Ten Siethoff e Coen van Houten e por Gudrun Burkhard aqui no Brasil. O Trabalho Biográfico é irmão da Pedagogia social.

Ao assumir nosso destino, também tornamo-nos pessoas mais sociais, ou seja, que podemos doar-nos respeitando as necessidades próprias e do nosso entorno. que trata em certo sentido da biografia dos grupos e empreendimentos.

A retrospectiva biográfica é proposta por Rudolf Steiner, o fundador da Antroposofia, especificamente para superar as forças antissociais 'naturais' que todos temos e temos que ter, mas que têm que ser metamorfoseados para podermos associar-nos.

Olhando para as qualidades e necessidades da Mulher e do Homem o biográfico então pode nos ajudar de conhecer a/o parceira/o em aspectos nunca vistos antes e encantar se um com outro novamente e sempre de novo.

Como é a forma de trabalho?

- **Individual:** em sessões semanais de 1-2h, incluindo atividades artísticas e "lição de casa".

- **Grupal:** utilizando no seu decorrer também palestras introdutórias, atividades artísticas e momentos de trabalho individual.

Simon, 53 anos

Aconselhador Biográfico formado pela
FORMAÇÃO BIOGRÁFICA - ESCOLA
LIVRE DE ESTUDOS BIOGRÁFICOS
fundada e orientada por Gudrun Kroekel
Burkhard em São Paulo, Brasil.

Aconselhamento Biográfico em Porto Alegre

Um caminho de desenvolvimento pessoal pela observação, apropriação e transformação da minha biografia

Com Simon Blaser, Aconselhador Biográfico

Agende grátis seu primeiro atendimento informativo!

(51) 9649.0592 - simonblaser@yahoo.com.br

Locais de atendimento:

- em Porto Alegre, Rua Monteiro Lobato, 241, Parthenon, Porto Alegre
- em Sentinela do Sul, Chácara Sol Nascente
- ou em seu espaço

<http://aconselhamentobiografico.blogspot.com.br>

Curso de Transformação QUEM SOMOS NÓS?



Alinhamento • Autoconhecimento • Bem-estar
* para jovens de todas as idades *

Espaço Vivo

AULA EXPERIMENTAL GRATUITA: 3as-feiras, às 19h (exceto janeiro).
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

• eventos • cursos • vivências •

I Congresso Micael em Porto Alegre

Setembro 2013

Quando o Jornal da Sofia foi lançado.



Fotos: Heron

Conscientizamos o elemento ferro... e movimentamos as suas qualidades.

Como alguns ainda não conhecem a Sofia, decidimos colocar o artigo de capa da primeira edição aqui novamente:

Quem é a Sofia?

A palavra Sofia vem do idioma grego e quer dizer sabedoria. Sabedoria é mais do que conhecimento. Conhecimento pode ser adquirido através de livros que outros escreveram. **Sabedoria somente pode ser adquirida através da experiência própria.** Conhecimento pode permanecer na teoria. Sabedoria vem da prática, da vida.

Desde 1893 existe a Antropos-Sofia, a sabedoria que se orienta pelo ser humano. Foi inaugurada como Ciência Espiritual através da publicação do livro *A Filosofia da Liberdade*, escrito pelo filósofo austríaco Rudolf Steiner. Neste livro, ele mostra que os limites de cognição, paradigma estabelecido pelo filósofo alemão Immanuel Kant, se baseiam em um erro de pensamento. Não existem limites definitivos neste sentido, apenas limites transitórios, pois o ser humano pode exercitar-se

interiormente para desenvolver novas capacidades que transcendem estes aparentes limites.

Muitos buscam, hoje, a superação desta barreira através do consumo de substâncias químicas ou naturais. Porém, em vez de se deparar com a percepção de uma realidade superior, entram no mundo da ilusão, ao mesmo tempo tornando-se dependentes do consumo destas substâncias.

A proposta da Antroposofia é a liberdade! Ela consiste no desenvolvimento de novas capacidades de percepção através de um treinamento interior. Assim como o pianista desenvolve, através de sua dedicação à prática regular do instrumento, a capacidade de tocar livremente a qualquer momento que ele quiser, **o ser humano que escolhe treinar as suas capacidades interiores se torna livre**

para perceber a realidade em sua totalidade maior, no momento em que ele quiser.

Este olhar é então conduzido para a observação do antropos, do ser humano. Existe o ser humano? Ou somos apenas animais? Investigamos isto em conjunto, nos nossos encontros sociais e **vivenciamos que ser humano significa também dedicar-se ao encontro, para fazer perguntas, para contemplar a vida e trocar ideias.**

Encontramos-nos regularmente, não para discutir, para conversar.

O que surge de bom na relação com o mundo, através desta convivência humanizada, você pode conhecer no *Jornal da Sofia*. Escolha um lugar aconchegante para folhear estas páginas com calma. Entre conosco no mundo da Sofia e sinta na própria pele que viver aqui na terra pode ser muito bom...

Margrethe, 50 anos
marlegre@terra.com.br

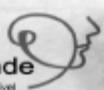


BELLADONA

PHARMACIA HOMEOPÁTICA

belladonna@terra.com.br
fb.com/belladona.farmacia
Rua Félix da Cunha, 697 - Porto Alegre - RS
F.: 51 3395.5600

HOMEOPATIA - AROMATERAPIA - FITOTERAPIA
MEDICAMENTOS E LIVROS ANTROPOSÓFICOS



Lucilia Kunde

Estética Bucal Biocompetível

Beleza e saúde como resultado da reabilitação apropriada das funções bucais; com uso de técnicas avançadas e visão de Odontologia Integrativa.

I speak English and German

Cirurgiã Dentista
CRO RS 4024
Mestrado - New York University

Rua Padre Chagas, 147
Sala 1304 - Porto Alegre
(51) 3012 5532
9914 3227

www.biodonto.net
biodonto@biodonto.net

• eventos • cursos • vivências •

Processo de Formação em Pedagogia Waldorf no RS

Um breve histórico:

Desde 2005 acontece o **Curso de Fundamentação em Pedagogia Waldorf no RS** (CFPWRS), em quatro imersões anuais de uma semana. No mesmo ano surgiu o **Curso de TransFormação do Educador** (CTFE) para atender a necessidade da prática regular intermódulos do CFPWRS, isto é: trabalho artístico e estudo metodológico das obras principais desta linha pedagógica. Em 2012, iniciou o **Curso Básico de Prática Pedagógica Waldorf** (CBPPW) para atender o pedido de algumas pessoas com dificuldade de se liberarem dos seus compromissos, profissionais e familiares, por uma semana inteira, para participar de uma imersão desta extensão. Este curso foi então elaborado em módulos de fim de semana, em ritmo mensal.

Temos agora uma composição de três cursos que se complementam, formando assim um caminho que pode ser trilhado por aqueles que desejam tornar-se bons educadores na base da proposta pedagógica Waldorf.

O CFPWRS e o CBPPW introduzem o **fazer pedagógico**. No CTFE nos dedicamos ao **ser do educador**. Praticamos, em conjunto, a auto-educação.*

Outros cursos, que introduzem o método Waldorf no RS, podem enriquecer esta caminhada no processo de capacitação pedagógica.

* Ver *Dicas da Sofia* na página 14.



CFPWRS, primeira turma 2005.



CTFE, turma 2011 no inverno.



CBPPW, turma 2012 - segundo setênio.



CBPPW, turma 2012 - manualidades.



ESCOLA
WALDORF
QUERÊNCIA
Ensino Fundamental

Gestão
Associativa

O desenvolvimento harmonioso
do ser humano como princípio

(51) 3266.0150 www.ewq.com.br

Rua José Kanan Aranha, 140
Bairro Jardim Isabel | Porto Alegre | RS

**Cristina
Barbosa**
EURITMISTA

51 8409 5493
cristinabarbosacursos@hotmail.com
<http://www.crisbarbosacursos.com>

Dicas da Sofia



Livros e textos:

Margrethe recomenda:

• Teosofia - Rudolf Steiner

Editora Antroposófica (ver página 1).

Trecho da introdução: "A mais elevada instância à qual o homem pode erguer seu olhar é designado por ele como o 'Divino'. E, seja como for, ele tem de associar seu próprio fim supremo a esse ser divino. Por isso a sabedoria que transcende os sentidos e lhe revela sua natureza, e com isso seu fim último, pode ser denominada 'sabedoria divina' ou Teosofia. A observação dos processos espirituais na vida humana e no Universo pode ser denominada Ciência Espiritual. Se dessa mesma Ciência Espiritual se destacarem - conforme sucede neste livro - especialmente os resultados relativos ao cerne espiritual do homem, para esse domínio poderá ser utilizado o termo 'Teosofia', porque há séculos este vem sendo aplicado em tal sentido."

• Mídia e Violência - Heinz Buddemeier

Editora Antroposófica (ver página 7).

"Especialista na Ciência dos Meios de Comunicação, com longa experiência como catedrático na Universidade de Bremen, Alemanha, analisa aqui, de modo objetivo e didático, principalmente o que não é revelado nas pesquisas que a própria mídia conduz. Segundo ele conclui, oferecer a crianças e jovens a oportunidade de desenvolverem suas

capacidades latentes nada tem a ver com submetê-los continuamente a uma atitude passiva e alienada da realidade, que os impede de reconhecer a vida real, com seus valores concretos e possibilidades de atuação consciente."

• Jogos Eletrônicos e Realidade Virtual - Heinz Buddemeier

Editora Antroposófica (ver página 7).

"Que papel exercem hoje, na vida cotidiana de crianças e jovens, os jogos eletrônicos e a realidade virtual? Heinz Buddemeier faz aqui uma análise profunda e objetiva dos aspectos educacionais e pedagógicos dessa temática contemporânea." **Leitura importante para quem não gosta de ser manipulado; para quem deseja viver no mundo de hoje de maneira consciente.**

• Entrevista no New York Times - Matt Richtel (ver página 7).

Matéria na íntegra no site: www.euritmiaviva.com no link 'PW na vida moderna'.

O jornalista falou com Alan Eagle, 50, que se formou em ciência da computação pelo Dartmouth College e trabalha no departamento de comunicação executiva do Google: "A ideia de que um aplicativo ou iPad seja capaz de ensinar meus filhos a ler ou fazer contas é ridícula."

• A Arte da Educação I - Rudolf Steiner

Editora Antroposófica (ver página 13).

Trecho da Primeira Conferência: "...os Amigos não poderão ser bons professores e educadores se olharem para o que fazem, em vez de olharem para o que são. A Ciência Espiritual Antroposófica existe para que nos compenetremos da importância que possui o fato de o homem influir no mundo não só pelo que faz, mas antes de tudo pelo que é."

Manfred recomenda:

• O Ser Humano e os Reinos da Natureza - Reinhold Gabert

Editora Agroecológica (ver página 2).

"Um novo olhar para fenômenos já conhecidos'. Sem pretender classificá-los em nichos terminológico-científicos, e sim revelar a essência dos seres e dos processos que os sustentam, o Autor se distancia do academicismo para cultivar um olhar fenomenológico amoroso e despreconcebido em relação à natureza. Aliando a isso um rigor sem par na observação, ele nos convida a refiná-la cada vez mais ao percorrer com ele os caminhos de suas pesquisas motivadas por perene encantamento."

Susana recomenda:

• O Poder do Agora - um livro para a iluminação espiritual, de Eckhart Tolle. Editora Sextante (ver página 5).

"O livro nos fala do desapego que devemos ter com o passado, e da importância de nos centrarmos no presente, pois hoje definiremos nosso amanhã. Também, entre tantas mensagens, fala da importância dos relacionamentos que podem ser obstáculos para nosso crescimento, ou uma porta de entrada para a iluminação espiritual. Eckhart Tolle é alemão, nos últimos dez anos tem atuado como conselheiro e mestre espiritual, residindo, desde 1996, em Vancouver Canadá."

Patrícia recomenda:

• Foco - Daniel Goleman (ver página 9).

"Você está prestando atenção? Ou já se distraiu checando seus e-mails, mensagens, Facebook, Twitter etc.? Resistiu ao impulso de deixar sua mente divagar?... Segundo o autor do best-seller Inteligência emocional, a atenção funciona de forma muito parecida com um músculo: se não o utilizamos, fica atrofiado; se o exercitamos, se desenvolve e se fortalece. **Numa era de distrações intermináveis, Goleman argumenta que precisamos aprender a aprimorar nosso foco se quisermos prosperar no mundo complexo em que vivemos.**"

O Jornal da Sofia

3ª Edição. 3.000 exemplares. Distribuição gratuita.

Redação: Margrethe. - Revisão final: Margrethe e Fabiane

Diagramação e projeto gráfico: Cao Guimarães - (51) 9932.8231

Gráfica: Impressos Portão - Fone/fax: (51) 3592.3355

Impresso em papel reciclado que não polui os rios.

Financiamento: Anúncios e doações ("crowd-funding")

Quer anunciar?

Ligue para (51) 3222.3792 e fale com Margrethe, das 14h às 14h30min.

Versão virtual: www.euritmiaviva.com/jornaldasofia.htm

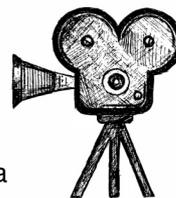
Filme:

Margrethe recomenda

• Porque Waldorf?

No site www.euritmiaviva.com no link "PW na vida moderna". (ver página 7).

"Filme sobre uma Escola Waldorf na Califórnia. Muito bom!"



• eventos • cursos • vivências •

Goethe, Botânica e Arte

No Jardim Botânico em Porto Alegre, com Manfred von Osterroht, agosto 2014.



“Fiquei realmente encantada com o curso. Manfred nos fez vivenciar de forma lúdica e ao mesmo tempo científica como atuam as forças que fazem as plantas crescer. Estou entusiasmada para aprender mais. Gratidão.”

Padmini

“O curso foi excelente, muito rico e divertido. Rodeados pela beleza do Jardim Botânico, tivemos a oportunidade para experienciar a arte de observar as plantas, na busca por compreender o que elas nos dizem através de suas formas, hábitos, cores e cheiros.”

Mauro

“Adorei a atmosfera calma da nossa vivência. Logo de início fizemos um exercício de escuta no grupo. Depois aprendemos a olhar com atenção para as plantas. Assim, este fim de semana tornou-se uma prática social: do subjetivo (achismos) para o objetivo (evidências). Muito bom!”

Margrethe

O Amor

Certa vez, falaram-me do amor.
Um misto de sensações e antíteses,
As quais nem o poeta Eurípedes
Pode entender o porquê em tanta dor.

Para uns, o combustível Vital,
Chama benigna que aquece a vida,
Página virada pouco lida.
Para outros, lâmina afiada, Sisal.

Tão difícil definir um sentimento
Que nos leva rapidamente ao cume,
Além, naufragos no mar do sofrimento.

Mas após cair, num afã, sem lume:
Aquele que aos tombos caíra, lento,
Tal Fênix, ressurge ao inalar seu perfume.

Victor



Estamos com as portas abertas para receber você!

- cursos
- imersões
- retiros
- oficinas

Hospedagem, alimentação orgânica, em meio à natureza, fácil acesso.

AMARTE
corpo - alma - espírito

AMARTE - Biocentro de Desenvolvimento Integral
www.amarte.net.br - Fone (54) 8449.4324
amartepad3coroas@gmail.com

A ARTE DE AMAR



Sobre a diferença entre homem e mulher
e como os dois se complementam.
A separação dos sexos na história da humanidade.
Sobre o casamento - o amor como ideal.
Curso de Férias - fevereiro 2015
www.euritmiaiviva.com

• eventos • cursos • vivências •

“Foi ótimo, transformador. Uma vivência e tanto e também muito divertido. É um pouco complicado de transpor em palavras mas foi possível vivenciar a música num nível mais profundo. E toda a movimentação, o uso do corpo — não para dançar, mas para “movimentar” a música! (ou talvez um “**permitir**” que a música nos movimentasse) — acabou proporcionando mais sensibilidade e leveza de alma, além de uma apreciação mais intensa de cada obra musical. E a possibilidade de apreciar a evolução da música ao longo da história da humanidade, relacionado com a psicologia, roupas, costumes, momento histórico de cada época foi especialmente interessante. A sensação de sensibilidade aumentada, tanto aos eventos exteriores quanto interiores continuou ecoando por algum tempo após o fim do trabalho.”

Rodrigo



Vamos movimentar música!

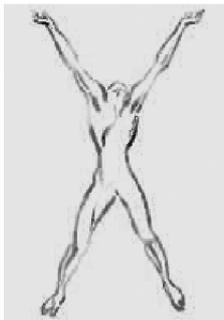


“A experiência de praticar euritmia musical foi como sentir um sopro na alma. A melodia entra em seu corpo através de todos os sentidos. **Provoca um sentimento de liberdade que transcende a sensação corpórea.** O tempo e o espaço se tornam imensuráveis. Você se sente livre para “voar” e buscar algo desconhecido...”

Natália

“Euritmia é arte total!”

Michael Chekhov recomendava para o ator a prática regular da euritmia.



AULA EXPERIMENTAL GRATUITA : 3as-feiras, às 19h (exceto janeiro).
R. Castro Alves, 167 sala 101 - (51) 3222.3792, das 14h às 14h30min.

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO PARA EURITMISTAS



- como estudar Antroposofia através da Euritmia
- como trabalhar como empreendedor independente

pré-requisito: diploma em euritmia artística

www.euritmiaiviva.com