

SURF.ART



Entre o medo e a coragem

Há momentos em que o mar parece maior do que nós. O vento levanta-se, as ondas ganham força e o corpo hesita. Mas é também nesses dias que mais crescemos quando o medo aparece e, em vez de fugir, decidimos respirar fundo e avançar. No Surf.ART, é assim que trabalhamos com cada jovem. A coragem não nasce da ausência de medo, mas da capacidade de olhar de frente e dar o primeiro passo. Na prancha, como na vida, o equilíbrio vem da prática e da confiança. Vem de cair, ajustar, tentar outra vez. A terapia através do surf ensina-nos a reconhecer o que sentimos, a lidar com o desconforto e a acreditar que somos capazes de nos levantar mesmo quando o mar parece demasiado forte. Porque cada tentativa é, por si só, uma vitória.

É nesse espaço entre o medo e a coragem que nasce a transformação.



Cuidar é estar presente

No fundo, é isto que fazemos: estamos presentes. Ao lado de cada criança, dentro e fora de água, a lembrar que ninguém precisa de atravessar as ondas sozinho. Na psicologia e no surf, aprendemos que o cuidado é feito de constância de aparecer mesmo quando o mar está difícil, de acreditar mesmo quando o outro duvida. E é assim, passo a passo, que nascem as mudanças mais bonitas: quando alguém começa a acreditar em si, simplesmente porque nós acreditámos primeiro.

Saiba mais em:



www.pressleyridge.pt



<https://www.terapiasurf.art>



@terapia_surfart



comunidades-em-ação
São Domingos de Rana

Parceiros



CASCAIS

