



O que nos trás o mar?



Há algo de especial em ver uma criança a encontrar o seu próprio ritmo nas ondas. A forma como, aos poucos, o medo se transforma em curiosidade. Como a hesitação se transforma em confiança. O mar tem esse poder, de devolver-nos a nós mesmos, de forma mais inteira. É importante para nós celebrar cada pequena conquista: o sorriso depois de uma queda, o olhar orgulhoso depois de uma boa onda, o silêncio tranquilo no final da sessão. São esses momentos que mostram que o surf é muito mais do que um desporto. É um processo de crescimento, de autorregulação e de descoberta.

O mar ensina-nos que o equilíbrio não se encontra constrói-se, uma onda de cada vez.

Da terapia à liberdade

Em psicologia, falamos muitas vezes sobre regulação emocional, a capacidade de voltar a um estado de calma depois de um momento intenso. No mar, esse processo acontece de forma natural. Uma pausa na prancha, um olhar para o horizonte, uma respiração profunda às vezes é suficiente para que o corpo comece a encontrar o seu ritmo outra vez.

É isso que o Surf.ART promove: um espaço onde o corpo e a mente aprendem a trabalhar juntos. Onde o mar se torna espelho do que se passa dentro de nós, às vezes turbulento, outras vezes sereno, mas sempre em movimento.

No fim, o objetivo não é só apanhar ondas.

É que cada criança descubra, dentro de si, essa sensação de liberdade e pertença que o mar devolve a quem o escuta.

Saiba mais em:



www.pressleyridge.pt



<https://www.terapiasurf.art>



@terapia_surfart



comunidades-em-ação
São Domingos de Rana

Parceiros



CASCAIS

