

SURF.ART



UM PROJETO PRESSLEY RIDGE

Janeiro, voltar ao mar, voltar a nós

Janeiro chega com grandes promessas! Promessas de que será um ano repleto de novos desafios, mas também de oportunidades! No entanto, ainda com o corpo lento, o frio na pele e a cabeça a reorganizar-se depois do fim do ano, é um mês de regresso, às rotinas, aos encontros, ao movimento e, no Surf.ART, também ao mar.

Depois da pausa, voltámos a ver crianças a pisar a areia, algumas com passos hesitantes, a sentir o frio da água e a lembrar-se, pouco a pouco, do que o mar lhes oferece, outras, cheias de energia e com vontade de mergulhar de cabeça. Mas janeiro não pede pressa. Pede escuta. O corpo precisa de tempo para acordar, a confiança precisa de espaço para reaparecer e as emoções, muitas vezes mais intensas nesta fase, precisam de um lugar onde possam existir sem julgamento, onde possam ser acolhidas e observadas.

Nas sessões, o surf volta a ser o nosso mediador silencioso. A prancha como apoio, a onda como desafio ajustável, o grupo como um espaço seguro. É voltar a um cair e voltar a tentar. Um mergulho mais fundo, uma respiração que nos organiza, um sorriso tímido que surge quando algo começa a fazer sentido outra vez.

O mar, mesmo no inverno, continua a ensinar-nos o essencial: não é preciso começar perfeito. É suficiente estar disponível. Cada entrada na água é um pequeno recomeço, uma oportunidade de alinhar corpo e mente e de recuperar a sensação de "consigo", tão importante para o desenvolvimento e a autonomia de cada criança.

Janeiro lembra-nos que crescer não é acelerar. É voltar, com cuidado, ao que nos faz bem.

Que este novo ano seja feito de presença, constância e muitas ondas para aprender.

Saiba mais em:

 www.pressleyridge.pt

 <https://www.terapiasurf.art>

 @terapia_surfart



comunidades-em-ação
São Domingos de Rana

Parceiros



CASCAIS

Área metropolitana de Lisboa

PRR
Plano de Recuperação e Resiliência

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia NextGenerationEU