

SURF.ART



UM PROJETO PRESSLEY RIDGE

O que nos trás o mar?

Dezembro chega com esse convite quase automático a abrandar e a olhar para o que foi vivido. Para nós, este ano foi feito de muitas ondas diferentes: algumas calmas, outras desafiantes, mas todas cheias de significado. Ao longo das sessões, vimos crianças a chegar ao mar com medo e a encontrar, pouco a pouco, o seu próprio ritmo. Vimos a hesitação transformar-se em curiosidade, a queda virar aprendizagem e o silêncio no final da sessão ganhar um valor especial. O mar não apressa, não exige, não julga. Ensina-nos que o equilíbrio não se encontra de repente, constrói-se, uma onda de cada vez. Mais do que um desporto, o surf foi, uma vez mais, um espaço terapêutico onde corpo e mente aprenderam a trabalhar juntos. Uma pausa na prancha, um olhar para o horizonte ou uma respiração mais funda foram, muitas vezes, suficientes para ajudar a regular emoções intensas e a voltar ao centro. É isso que o Surf.ART continua a promover: um espaço seguro onde o mar se torna espelho do que se passa dentro de cada criança, às vezes turbulento, outras vezes sereno, mas sempre em movimento. Ao fecharmos este ano, levamos connosco cada sorriso depois de uma boa onda, cada olhar orgulhoso e cada pequena conquista. Porque, no fim, o objetivo nunca foi só apanhar ondas, foi ajudar cada criança a descobrir, dentro de si, essa sensação de liberdade e pertença que o mar devolve a quem o escuta.

Obrigado a todos os que caminharam connosco este ano: equipa, parceiros, escolas e famílias.

Que o próximo ano nos traga mais mar, mais encontros e mais espaço para crescer.

O Natal que vivemos juntos

Este Natal foi feito de encontros e momentos bons. Ao longo das últimas semanas, saímos da rotina e criámos espaço para estar juntos de outras formas e festejar o natal.

Fomos ao cinema, passeámos pela Christmas Village de Cascais, entre pinturas, risos e aquele entusiasmo típico desta época. E fechámos este momento com um lanche de Natal pensado para todas as nossas famílias, um espaço simples de convívio, partilha e proximidade. Mais do que as atividades em si, ficaram os vínculos, as memórias e a sensação de pertença.

É assim que gostamos de viver o Natal no Surf.ART, bem juntinhos!

Saiba mais em:



www.pressleyridge.pt



<https://www.terapiasurf.art>



@terapia_surfart



comunidades-em-ação
São Domingos de Rana

Parceiros



CASCAIS



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

