



BOAS ENERGIAS

Uma porta para o autoconhecimento, na Maia **JOANA FILLOL**

E que envolvente melhor do que a natureza para um espaço de desenvolvimento pessoal? Ao recém-inaugurado Human Light acede-se a partir de um horto, o Mania das Plantas, na Maia. Um estreito caminho amarelo entre muros de granito (só pode percorrer-se a pé), conduz a uma casa simples mas acolhedora em madeira, decorada pela Mundano, rodeada de vegetação. Quem percorrer os poucos metros, com o canto dos pássaros por companhia, sentir-se-á por certo a afastar-se do mundo exterior... «Foi tudo pensado ao pormenor», diz-nos Branca Amorim, que abandonou a profissão de engenheira eletrotécnica para se dedicar inteiramente a este projeto. O percurso, lá dentro, pretende-se que conduza a

um desenvolvimento pessoal. Como o que a mentora viveu nos últimos anos, quando um momento difícil a conduziu a uma «viragem interior», graças a terapias energéticas e à leitura exaustiva de livros de autoconhecimento. Hoje, quer ajudar outras pessoas a fazer essa



HUMAN LIGHT

Espaço de Desenvolvimento Integral, R. do Mosteiro, 1907, Águas Santas, Maia T. 91 027 2447. Consultas entre €30 a €90

espécie de viagem: «Se resultou em mim, pode resultar com os outros», diz. Ela faz terapia multissensorial, de reiki e *life coaching*, áreas em que realizou diferentes formações. Mas, para o Human Light, convidou também o médico naturopata Luís Pires, que dá consultas de naturopatia, terapia sacrocraniana e terapia regressiva. E a psicóloga Maria Canijo Diniz, responsável pelas consultas de psicologia integrada. Em breve, haverá workshops e formações de autoconhecimento, risoterapia, respiração e meditação, cozinha vegetariana. Branca diz manter o lado prático da engenharia e continuar a trabalhar na mesma área: «É luz também, mas de uma outra forma, metafórica», observa a sorrir.



FOTOS: FILIPE PAIVA

Pedaladas à beira-mar

Ou pela cidade, no Porto, em Matosinhos, Vila Nova de Gaia...

A localização da Douro Bike é estratégica. Fica junto à ciclovia da marginal do Porto, em frente à Praia dos Ingleses, esta pequena loja onde vale a pena entrar para observar as bicicletas – elétricas, cidadanas, dobráveis ou de carga, de marcas como a Brompton (inglesa), a Kalkhoff (alemã) ou a Gazelle (holandesa). Está aberta ao público desde fevereiro, mas o serviço de aluguer de bicicletas é mais recente, tem dois meses. Mediante o pagamento de uma caução, alugam-se velocípedes de qualidade, confortáveis, ergonómicos, concebidos para andar na cidade. Há bicicletas de dois tamanhos diferentes e todas têm cadeado integrado e luz para permitir pedalar também à noite. **J.F.**



DOURO BIKE

R. Coronel Raúl Peres, 100, Porto T. 22 619 9794/96 632 5443. **Qua-Dom 10h30-13h, 15h-19h30** (aluguer noutros dias possível por marcação). Preços: €4 (1 hora), €9 (3 horas), €14 (1 dia)