



Fundadora e presidente da Toçar n' Alma.

Dinamizo Workshops de Mindfulness, Gestão Emocional, Gestão de Stress e Teambuilding e realizo Palestras Motivacionais.

Tenho formação em Comunicação e Marketing, áreas nas quais trabalhei por 20 anos, destacando-se a Expo98 e Vista Alegre Atlantis e a empresa que criei Portugal Heart Gifts. Estudei ainda Recursos Humanos e Marketing Turístico. Foi formadora e

consultora durante 8 anos.

Influenciada pelo estudo das áreas artística e social, em 2018 foi a vez de criar e aplicar no terreno, projectos sociais como Visita de Clown (idosos), realização de oficinas de clown e teatro-forúm (crianças e jovens) e as sessões de promoção da paz e não-violência.

Nos últimos 6 anos, tenho ainda, posto ao serviço a minha formação de Desenvolvimento Pessoal, área que estudo e pratico há 12 anos.

Nesta formação incluem-se os seguintes cursos – Meditação, Coaching, PNL, Reiki, Biodanza, Arteterapia, Risoterapia, Desenvolvimento Intuitivo, Facilitadora de Grupo e Círculos.

Anteriormente estudei - Animação e Gestão de Grupos e Equipas, Gestão de Tempo, Gestão de Conflitos, Gestão de Stress.

Trabalho com grupos há 18 anos e nos últimos 6 tenho feito palestras e sessões diversas de desenvolvimento pessoal, para a comunidade e equipas organizacionais.

Num estilo muito próprio, combinando várias técnicas, realizo sessões originais, dinâmicas, de grande impacto e altamente transformadoras.

O que faço, faço com:

Dedicação ! Entrega ! Criatividade ! Envolvência ! Carisma ! Carinho ! Humor ! Partilha ! Altruísmo! Humanidade!

Inspiro pessoas e organizações com Amor e Alegria!