

# ELA & ELE

PERCURSO PARA CASAIS

Diocese de Leiria –Fátima  
**Paróquia de Azoia**

<http://paroquiadaazoia.blogspot.pt>

Paróquia da Azoia  
Rua de Santa Catarina 453, Azoia  
2400-823 Leiria



**EXPERIMENTE!**

**“Como  
construir  
uma  
relação  
duradoura”**

**Um jantar a dois pode fazer toda a diferença!**

Oito jantares românticos – um percurso.

DATAS: 31 de outubro, 14 e 28 de novembro, 12 de dezembro de 2015, 9, 16 e 30 de janeiro e 13 de fevereiro de 2016, pelas 20h (**custo: c/a jantar 8 €/pessoa**)

**INSCRIÇÃO** Enviar para: [adelinorenta@hotmail.com](mailto:adelinorenta@hotmail.com); 917257243 ou paróquia de Azoia

Nome e idade

Ela \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_; Ele \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Telefone e e-mail

Ela \_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_

Ele \_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_

Nº de filhos \_\_\_\_\_ Anos em casal \_\_\_\_\_

**NOTA: Se necessário haverá espaço e atividades para os filhotes; terão de vir já jantados.**

## O percurso Ela & Ele

O percurso Ela & Ele “Como construir uma relação duradoura é composto por 8 sessões destinadas a **ajudar qualquer casal** que deseje construir uma relação com bases sólidas **mesmo que não estejam casados, católica ou civilmente**.

## Objetivos

Ajudar os casais a consolidar a sua relação; Possibilitar passar tempo juntos a dois; proporcionar tempos de reflexão em casal; Oferecer aos casais, meios para construir um casamento são e duradouro.

## A quem se destina

A qualquer casal que queira trabalhar a sua relação investindo nela; A quem pretenda reforçar um casamento sólido; A quem pretenda encontrar meios concretos para ultrapassar as dificuldades do casamento; a qualquer casal, **tenha ou não prática cristã**;

## Temas e calendário

Sessão 1 (31/10): **Estabelecer bases sólidas**; Sessão 2 (14/11): **A arte da comunicação**; Sessão 3 (28/11): **A resolução de conflitos**; Sessão 4 (12/12): **O poder do perdão**; Sessão 5 (09/01): **Pais e sogros**; Sessão 6 (16/01): **Uma sexualidade verdadeira**; Sessão 7 (30/01): **O amor em ação**; Sessão 8 (13/02): **Convívio e balanço**;

## Momentos básicos de uma sessão

**Jantar:** Cada sessão começa por uma refeição a dois. Um jantar à luz das velas permite passar tempo em casal;

**Palestras:** O 2º momento é uma exposição por um casal apoiada por vídeos, powerpoint, etc.)

**Chá, café e tempos de diálogo em casal:** A exposição é por vezes interrompida para fazer exercícios em casal acompanhados por chá, café e bolos;

**Trabalho em casa:** No final de cada sessão são propostos exercícios em casal para casa.

**A intimidade do casal é sempre respeitada.**

**Não há discussões de grupo nem necessidade de dar a conhecer as discussões do casal a qualquer outro.**



## Testemunhos

*“Estes encontros Ela e Ele, fizeram-nos sentir, olhar um para o outro e falar. Falar do bom e do menos bom e descobrimos que continuamos a gostar muito de estar um com o outro independentemente das nossas fraquezas. Estar sentados a uma mesa, num jantar romântico e a falar das nossas coisas, dos nossos sentimentos, das nossas necessidades, foi mesmo romântico.” Vitor e Paula (participantes no 1º percurso Ela & Ele da diocese de Leiria)*

*“A forma como o curso está construído é simplesmente genial. Dá-nos as bases da construção bem como da consolidação do casamento. Não tivemos a impressão de fazer um curso – mas antes de passar excelentes serões juntos” Wayne et Wendy*

*“Tivemos muito prazer em fazer o curso e recomendamos-lo vivamente a todos os nossos amigos. Graças ao jantar à luz das velas o ambiente é maravilhoso.” Julio Mekki*

**ESPERAMOS POR SI.**