**“Emoções à la Carte”: autoconhecimento e partilha de emoções com a OFF!CINA e o Café Joyeux**

* **Dias 9, 10 e 11 de outubro, no Café Joyeux de Cascais**
* **Momentos de partilha carregados de emoção e preparados com o coração**

Cascais, 2 de outubro de 2025 – O Café Joyeux, em parceria com a OFF!CINA, volta a abrir as portas à iniciativa “Emoções à la Carte”, um ciclo de três sessões únicas que convidam à reflexão, ao autoconhecimento e à partilha de emoções. Realizadas no Café Joyeux de Cascais e guiadas por Vera Machaz, fundadora da OFF!CINA, estas experiências unem a descoberta interior a refeições preparadas com o coração.

Estabelecendo um paralelismo entre o funcionamento de uma caixa de ferramentas e as competências individuais, cada encontro começa com uma introdução às sete ferramentas para a vida, criadas pela OFF!CINA, seguida de um momento de partilha através da Eco Emotion Box. De forma anónima, os participantes podem expor uma emoção, um medo, uma frustração ou um bloqueio, que serão depois interpretados e desconstruídos por Vera Machaz. O objetivo é “transformar nós em laços”, promovendo uma verdadeira reciclagem de emoções.

**Três experiências que unem emoções e sabores**

* **Cheese & Wine – Quinta-feira, 9 de outubro, das 18h00 às 20h00**

Um final de tarde de partilha e descoberta interior, o workshop da OFF!CINA é acompanhado de tábua de queijos e carnes frias e dois copos de vinho. Valor: 25€ por pessoa.

* **Almoço – Sexta-feira, 10 de outubro, das 13h00 às 15h00**

Uma pausa inspiradora no meio da rotina, com o workshop da OFF!CINA e um almoço Joyeux com sopa ou sobremesa, prato quente, bebida (sumo do dia, limonada ou água) e café. Valor: 25€ por pessoa.

* **Brunch Pais & Filhos – Sábado, 11 de outubro, das 10h30 às 13h00**

Um encontro especial para famílias, pensado para fortalecer laços e viver emoções em conjunto. Inclui workshop da OFF!CINA e brunch completo Joyeux, com opções doces e salgadas. Valor: 29€ por pessoa.

**Vera Machaz, fundadora da OFF!CINA**, explica que “*as emoções fazem parte da nossa vida, mas nem sempre lhes damos espaço ou sabemos como lidar com elas. Através da Eco Emotion Box, convidamos cada pessoa a olhar para dentro, a reconhecer o que sente e a transformar esses nós em laços. É um processo de autoconhecimento que, em grupo, ganha ainda mais força e significado*.”

“*Acreditamos que é através de experiências que tocam o coração que transformamos vidas e ajudamos a criar um mundo onde a inclusão se torna verdadeiramente uma forma de estar. Esta parceria entre o Café Joyeux e a OFF!CINA permite-nos proporcionar momentos ainda mais especiais, em que partilha e gastronomia se encontram, sempre com o propósito de acolher todos e de valorizar o que nos une*.”, refere **Filipa Pinto Coelho, Presidente da VilacomVida e CEO dos Cafés Joyeux em Portugal.**

As vagas são limitadas e os bilhetes para as diferentes sessões podem ser adquiridos em [Emoções à la Carte](https://3cket.com/pt/event/emocoes-a-la-carte-da-off-cina-no-cafe-joyeux?fbclid=PARlRTSAM42uBleHRuA2FlbQExAAGnQ1Fstjfjj_XWFodviYUiDxSBACrvDNDrtwEllZDQRAOhc8ho4Ysirapg-48_aem_zmF3PmcqwAFBt3pIKDYwQw).

**Sobre a OFF!CINA**

A OFF!CINA é um projeto de psicologia motivacional criado por **Vera Machaz**, licenciada em Comunicação Empresarial e Psicologia, com mestrado e pós-graduação em Skills for Communication e especialização em master coach. O projeto tem como missão capacitar pessoas e empresas através de processos de motivação, do autoconhecimento e do desenvolvimento de soft skills, promovendo o equilíbrio pessoal, familiar e profissional.

**Sobre o Café Joyeux**

O Café Joyeux é a primeira família de cafés-restaurantes solidários e inclusivos, nascida em França em 2017, que emprega e forma pessoas com dificuldades intelectuais e do desenvolvimento. Um conceito pioneiro trazido para Portugal pela Associação VilacomVida, em 2021, data em que abriu o seu primeiro café-restaurante na Rua de São Bento, em Lisboa.

A VilacomVida conta atualmente com um total de 5 Cafés Joyeux em Lisboa e Cascais e gere uma loja da Zara Home, parte do projeto “For & From”, situada no Freeport Lisboa Fashion Outlet, em Alcochete, empregando diretamente um total de 43 pessoas com diversidade funcional.

Pode encontrar mais informação sobre o Café Joyeux [aqui](http://www.joyeux.pt/)e sobre a Associação VilacomVida [aqui](https://vilacomvida.pt/).

Para mais informações à imprensa contactar Lift Consulting:

Marta Dias | [marta.dias@lift.com.pt](mailto:marta.dias@lift.com.pt) | 910 603 485

Raquel Campos | [raquel.campos@lift.com.pt](mailto:raquel.campos@lift.com.pt) | 918 654 931