

EXPERIENCE

PESSOAS. RELAÇÕES. ORGANIZAÇÕES.

Dossiê de serviços

Desenvolvimento humano
através da experiência com cavalos.

Transformar começa por estar.

VILA POUCA DE AGUIAR / PORTUGAL

Para si.

Atividades no chão.
Não é necessário saber montar.



01 Clareza

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Individual · 90 min por sessão

Para compreender-se melhor, definir limites ou atravessar uma fase de mudança.

1 sessão

Explorar uma questão pessoal.

85 €

3 sessões

Aprofundar um tema.

255 €
total do percurso

6 sessões

Continuidade e aplicação.

408 €
total do percurso
68 €/sessão

02 Liderar

LIDERANÇA INDIVIDUAL

Individual · 2 h por sessão

Para quem lidera e quer trabalhar comunicação, decisão e influência num desafio profissional concreto.

1 sessão

Observar um desafio de liderança.

180 €

3 sessões

Trabalhar comunicação ou decisão.

495 €
total do percurso

6 sessões

Aplicar e rever na prática.

864 €
total do percurso
144 €/sessão

IVA incluído. Percursos de 6 sessões: 20% de desconto.

Em relação.





03 FAMÍLIAS

Laços

Para famílias que procuram tempo partilhado, escuta e cooperação fora da rotina.

Até 4 pessoas · 90 min por sessão

POR FAMÍLIA · IVA INCLUÍDO

1 sessão	3 sessões	6 sessões
Um primeiro encontro.	Aprofundar a relação.	Continuidade em família.
135 €	405 €	648 €
	total do percurso	total do percurso
		108 €/sessão

04 CRIANÇAS E JOVENS

Crescer

Para explorar atenção, confiança e responsabilidade, em atividades ajustadas à idade.

Individual · 60 min por sessão

POR PARTICIPANTE · IVA INCLUÍDO

1 sessão	3 sessões	6 sessões
Primeiro contacto.	Explorar e aprender.	Continuidade na aprendizagem.
75 €	225 €	360 €
	total do percurso	total do percurso
		60 €/sessão

Pequeno grupo — **45 € / pessoa**

90 min · 4 a 6 participantes · mínimo: 180 €

05

GRUPOS E COMUNIDADE

Encontro

Para grupos privados, associações e comunidades. Um espaço partilhado para escutar, cooperar e trabalhar a relação dentro do grupo.

POR PESSOA · IVA INCLUÍDO

2 horas	50 €	3 horas	60 €
6 a 10 pessoas		8 a 12 pessoas	
Mínimo do grupo: 300 €		Mínimo do grupo: 480 €	



06

INSTITUIÇÕES / SAÚDE, EDUCAÇÃO E CUIDADO

Cuidar de quem cuida

3 horas · até 10 participantes

Para equipas dedicadas ao cuidado: escuta, limites e cooperação nas relações de trabalho.

60 € / pessoa

Valores por pessoa, com IVA incluído. Outros objetivos ou dimensões: sob proposta. No programa institucional, mínimo e condições de contratação: sob proposta.



07 EMPRESAS E EQUIPAS

Alinhar

Para equipas de trabalho que querem tornar mais claras a comunicação, a distribuição de papéis e a coordenação. O objetivo é definido antes da experiência.

ATÉ 10 PARTICIPANTES

Preparação, facilitação e reflexão.

INVESTIMENTO POR PARTICIPANTE · IVA INCLUÍDO

Workshop

3 horas — 60 €

Identificar padrões de comunicação e cooperação.

Dia de trabalho

6 horas — 120 €

Aprofundar um desafio e construir um plano breve de aplicação.

Percurso de 3 sessões

3 horas cada — 180 €

Acompanhar um objetivo de equipa em vários momentos.

Percurso de 6 sessões

3 horas cada — 288 €

Praticar, rever e consolidar comportamentos.

48 €/sessão · 20% de desconto

Nos percursos, valor total por participante para todas as sessões.
N.º mínimo de participantes e condições de contratação: sob proposta.

Da experiência à vida real.

O ponto de partida é uma interação acompanhada com o cavalo. Observam-se a comunicação, os limites e os ajustamentos que surgem. A reflexão liga o que foi vivido a situações concretas da vida ou do trabalho.

Observar

Clarificar o objetivo e reparar no que acontece, antes de interpretar.

Interagir

Experimentar comunicação, limites e cooperação em exercícios acompanhados.

Refletir

O que procurava comunicar? O que aconteceu? O que ajustaria?

Aplicar

Escolher um comportamento para experimentar numa situação real.

Segurança, limites pessoais e bem-estar animal orientam o processo. A observação não constitui diagnóstico e estas experiências não substituem cuidados de saúde.



Viver.
Observar.
Fazer diferente.

QUEM ACOMPANHA

Magda Cardoso

Fundadora e facilitadora
da MC Experience



ORIGEM

PERCURSO

Licenciada em Psicologia, reúne 20 anos de experiência em desenvolvimento humano, com 10 anos dedicados à comunicação e à liderança.

Coordena o Gabinete de Gestão de Bem-Estar e Felicidade no Centro Social e Paroquial Padre Sebastião Esteves.

FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Gestão de Bem-Estar e Felicidade Organizacional.

Treino Corporativo Assistido por Cavalos.

Coaching e Desenvolvimento Emocional Assistido por Cavalos.

O encontro é o início.
O que leva consigo é o que importa.

Fale-nos do que procura.

CONTACTO

+351 934 340 746

magda@mcexperience.net

Site MC Experience

Diga-nos quem participa e o que pretende trabalhar.
A proposta começa pelo seu objetivo.

Onde

Vila Pouca de Aguiar. Outros locais dependem de avaliação técnica e logística.

Incluído

Preparação, facilitação e reflexão.

À parte

Deslocações, refeições e outros extras, mediante orçamento.

Reserva

Calendário, pagamento, validade dos percursos, cancelamentos e alternativas por meteorologia são acordados por escrito.

Os percursos de seis sessões incluem 20% de desconto sobre seis sessões avulsas equivalentes, sem extras nem acumulação.

Famílias maiores e contratação de liderança por empresas: sob proposta. Nos menores, idade, consentimento e acompanhamento são confirmados antes da marcação.

Todos os valores incluem IVA. Sujeitos a confirmação na proposta. Edição 2026.