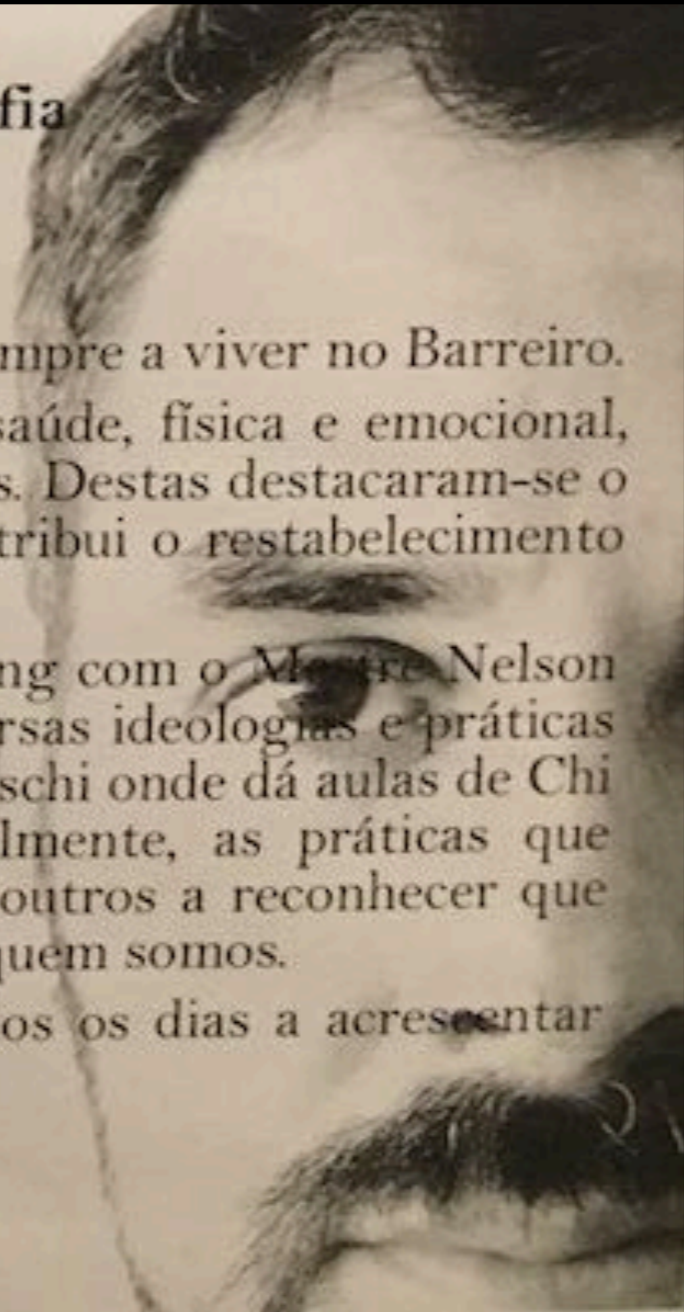


## O Autor António Pato – bibliografia

- Nascido em Lisboa, criado e desde sempre a viver no Barreiro.
- Foi devido a alguns problemas de saúde, física e emocional, que descobriu as terapias alternativas. Destas destacaram-se o Chi Kung e a Meditação, às quais atribui o restabelecimento da sua felicidade.
- Desde há dez anos a estudar Chi Kung com o Mestre Nelson Barroso, e a tomar contato com diversas ideologias e práticas de meditação. Fundou em 2012 o Creschi onde dá aulas de Chi Kung e facilita meditações semanalmente, as práticas que considera fundamentais para ajudar outros a reconhecer que harmonia, equilíbrio e felicidade são quem somos.
- Mais importante é que continua todos os dias a acrescentar conhecimento valioso sobre a vida.



## O livro “O Lado Simples”

- O livro “O Lado Simples” surgiu da vontade de mostrar a simplicidade que é, após a decisão tomada, de olhar para a vida de uma forma mais descomplicada. De como uma atitude descontraída, exercícios de Chi Kung e meditações simples são o necessário para atingires o teu melhor em todos os aspetos da vida.
- Quando estamos em situações de desconforto, desespero, depressão torna-se muito difícil dar a volta pela análise lógica do cenário, então deixemos que seja o corpo a fazer essa aprendizagem que te permitirá desenvolver e conservar a tua energia.

O LADO SIMPLES  
Práticas de Chi Kung e Meditação

