

**Tabela de preços****Palestras e Formações 2026****Marcações e pedidos de informação:**

geral@mariabolota.pt | ☎ +351 918 278 580

Válida para palestras, workshops e formações presenciais em eventos e estabelecimentos de ensino.

Nome da ação	Descrição	Preço (Iva incluído)	Participantes	Duração
Levar a sala lá para fora	Exploramos estratégias para integrar o espaço exterior no quotidiano pedagógico, transformando o recreio e a natureza em extensões da sala de atividades. Uma abordagem prática para repensar a aprendizagem ao ar livre.	200,00 €	Até 10 participantes (25€ por cada participante extra)	2h
Cantinhos e contextos – ambiente preparado	Reflexão e prática sobre a organização do espaço educativo, criação de cantinhos e materiais que promovem autonomia, curiosidade e aprendizagem significativa. Inspiração Montessori e Reggio Emilia em ação.	200,00 €	Até 10 participantes (15€ por cada participante extra)	2h
Luz, espelhos & Sombras na prática pedagógica	Descobre como a luz e o reflexo podem tornar-se recursos educativos. Suporte pedagógico que suporta a prática e experimentação muitos materiais como mesas de luz, retroprojetores, projetores, lanternas e materiais translúcidos e brilhantes, promovendo a exploração sensorial e a criatividade.	240,00 €	Até 10 participantes (19€ por cada participante extra)	2h
Como criar sessões de estimulação sensorial sem sala snoezelen	Aprende a planear e conduzir sessões de estimulação sensorial eficazes sem recorrer a uma sala Snoezelen. Desenvolve estratégias práticas para usar materiais do dia a dia, como luzes, sons, texturas e aromas, adaptando as atividades a diferentes idades e necessidades. A formação foca-se em contextos reais, como salas de aula, lares ou centros de apoio, ajudando-te a promover relaxamento, atenção e bem-estar de forma segura e estruturada.	450,00 €	Até 10 participantes (50€ por cada participante extra)	7h

Técnicas de criação e construção de narrativas sensoriais	Aprende técnicas para criar e construir histórias sensoriais que estimulam os sentidos e a imaginação. Desenvolve narrativas simples e envolventes, integrando sons, objetos, movimentos e texturas para reforçar a atenção e a compreensão. A formação aplica-se a contextos reais, como educação, intervenção terapêutica ou animação, ajudando-te a adaptar as histórias a diferentes idades, capacidades e objetivos pedagógicos.	450,00 €	Até 10 participantes (50€ por cada participante extra)	7h
Workshop Pinturas Faciais INDIVIDUAL	Componente teórica + prática para aprender técnicas básicas e avançadas de pintura facial, normas de segurança, desenvolvendo competências para dinamizar festas e momentos lúdicos com as crianças. Inclui manual ilustrado.	180,00 €	1 participante	7h
Workshop Pinturas Faciais GRUPO		130€ p/ pessoa	4 - 8 participantes	7h
Workshop Auto Maquilhagem INDIVIDUAL	Workshop prático de maquilhagem orientado por maquilhadora profissional e caracterizadora com vários anos de experiência, focado nos cuidados e preparação da pele, maquilhagem de dia e de noite.	100,00 €	1 participante	4h
Workshop Auto Maquilhagem GRUPO		50€ p/ pessoa	Mínimo 8 participantes	4h
Propostas para a creche	Sugestões práticas de atividades sensoriais e motoras para bebés e crianças até 3 anos, respeitando o ritmo individual e potenciando o desenvolvimento através da exploração ativa e segura.	200,00 €	Até 10 participantes (15€ por cada participante extra)	2h
Peças soltas & brinquedos abertos	Introdução ao conceito de <i>loose parts</i> e brinquedos abertos. Aprendizagem prática sobre como criar e propor experiências com materiais não estruturados que estimulam a imaginação e a resolução de problemas.	240,00 €	Até 10 participantes (19€ por cada participante extra)	2h

Cozinha lá fora: Oportunidades Curriculares	Exploração prática das "cozinhas de lama" como recurso pedagógico e motor de aprendizagem. Neste atelier, refletimos sobre o papel da brincadeira simbólica e do contacto com os elementos naturais, apresentando ideias e estratégias para integrar a "cozinha de lama" nas áreas curriculares — promovendo criatividade, a aprendizagem, motricidade e a	240,00 €	Até 10 participantes (19€ por cada participante extra)	2h
Alfabetização pelo Método Montessori	Apresentação dos princípios do método Montessori aplicados à alfabetização: materiais, sequências e estratégias para apoiar a aprendizagem da leitura e escrita de forma natural e sensorial. Da teoria à prática - Como aplicar!	200,00 €	Até 10 participantes (15€ por cada participante extra)	2h
Propostas para o berçário	Atelier dedicado ao desenvolvimento integral dos bebés: propostas de estimulação sensorial, motricidade e vinculação afetiva, com foco na observação e na escuta ativa do bebé.	200,00 €	Até 10 participantes (15€ por cada participante extra)	2h
Laboratório de ciências – Da natureza para a escola	Descoberta científica com base na observação do mundo natural. Experiências simples e materiais do quotidiano para despertar a curiosidade e o pensamento investigativo desde cedo.	200,00 €	Até 10 participantes (15€ por cada participante extra)	2h
Uma biblioteca diferente – Criação de livros, cenários e dinamização de leitura	Propostas criativas para reinventar o momento da leitura: construção de livros artesanais, cenários e recursos visuais que envolvem as crianças na narrativa de forma ativa e sensorial.	200,00 €	Até 10 participantes (15€ por cada participante extra)	2h

Notas e Condições Gerais

📄 Condições comerciais

- Os valores apresentados já incluem todos os materiais utilizados durante as sessões.
- Deslocação: Acresce o valor de deslocação para atividades realizadas fora do concelho de Mafra, a indicar mediante a morada do local de realização da atividade.
- IVA: Todos os valores incluem IVA à taxa legal atualmente em vigor.
- Pagamentos: O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou MB WAY, no ato de agendamento da sessão. A reserva da atividade será considerada válida apenas após envio do comprovativo de pagamento.
- Descontos: Podem ser aplicados descontos para escolas e protocolos de parceria previamente acordados.

📄 Regras de marcação e cancelamento

- As marcações devem ser efetuadas com, pelo menos 5 dias úteis de antecedência da data do evento.
- Cancelamento: Deve ser comunicados até 5 dias úteis antes da data agendada. Em caso de cancelamento pelo cliente, o serviço

será reagendado para nova data, sem devolução de montantes.

- Alterações de data: Sujeitas à disponibilidade da "Maria Bolota" - Rita Raminhos, Unipessoal. Lda.

Participação

• O número de participantes indicado por sessão corresponde ao mínimo considerado para a realização da atividade, podendo a mesma ser adaptada a grupos maiores mediante pagamento de valor por participante extra, indicado na tabela.

• Nestes casos, o valor da sessão será ajustado, assim como o número de sessões necessárias, para atender a todos os participantes.

Formas de pagamento

• Transferência bancária:

TITULAR: RITA RAMINHOS, UNIPESSOAL, LDA

IBAN:PT50 0007 0000 0057 9854 5552 3

SWIFT/BIC: BESCPTPL

• MB WAY: para o número (+351) 918 278 580

• O pagamento deve ser efetuado no ato da reserva, sendo a atividade confirmada apenas após envio do comprovativo.

• Após a confirmação do pagamento, será emitida fatura-recibo em nome da instituição ou participante.