

CICLO DE PALESTRAS

Viver melhor

Instituto Português do Desporto e da Juventude Beja – 17 HORAS | 12 FEVEREIRO | 2015

Sofia Rodrigues

Psicóloga Clínica/Psicoterapeuta Individual e de Casal
Formadora e Coordenadora Nacional Arte de Viver Portugal

PROGRAMA

- Consciência corporal
- Gestão da mente
- Saber respirar
- O segredo da meditação
- Uma vida mais feliz

BENEFÍCIOS

- Libertação de tensões físicas, emocionais e mentais
- Maior alegria e entusiasmo
- Aumento da eficiência e da produtividade
- Maior concentração e atenção
- Mais auto-confiança
- Saúde e bem-estar melhorados
- Melhoria das capacidades interpessoais

FICHA DE INSCRIÇÃO

Gratuita e Obrigatória

Nome			
Profissão			
Entidade			
Morada			
Telefone		Fax	
E-mail		Página Internet	

Enviar Ficha de Inscrição para:

Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal/Rede Europeia Anti Pobreza

Rua do Jornal Ala Esquerda 207800-301 Beja Telefone: 284 325 744 Fax: 284 325 745 E-mail: n.beja@eapn.pt

Organização

