Inscrições do grupo terapêutico Vivência em Mindfulness continuam abertas

Date : 28-02-2024

Atenção servidores! Continuam abertas as inscrições para a nova turma do grupo terapêutico de Vivência em Mindfulness – Atenção Plena. O objetivo é orientar e ajudar os participantes a praticar técnicas de Mindfulness, além de compartilhar experiências e vivências relacionadas ao tema, que consiste em técnicas de meditação e concentração.

Os encontros acontecem semanalmente, sempre às sextas-feiras, das 8h30 às 10h, no auditório do Nast, localizado na Rua dos Fonsecas, nº 130, Centro. Com um total de nove encontros, o primeiro destes, que é a parte de acolhimento, já ocorreu. O próximo está programado para acontecer na manhã desta sexta-feira (1º).

Para participar, é preciso preencher o formulário de inscrição:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdK0hcb8uZLUqFbRUdaSoTog08ELy9gL5dyUxNd9-EMdOodfA/viewform