Nast abre inscrições para a 5ª turma do grupo terapêutico Vivência em Mindfulness

Date : 21-02-2024

O Núcleo de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalhador (Nast) está formando uma nova turma para o grupo terapêutico de Vivência em Mindfulness - Atenção Plena. A terapia busca ajudar os servidores a aprender e 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 , o primeiro destes encontros está programado para acontecer na manhã desta sexta-feira (23).

Ao todo, serão disponibilizadas 40 vagas, sendo necessário preencher o formulário de inscrição:

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