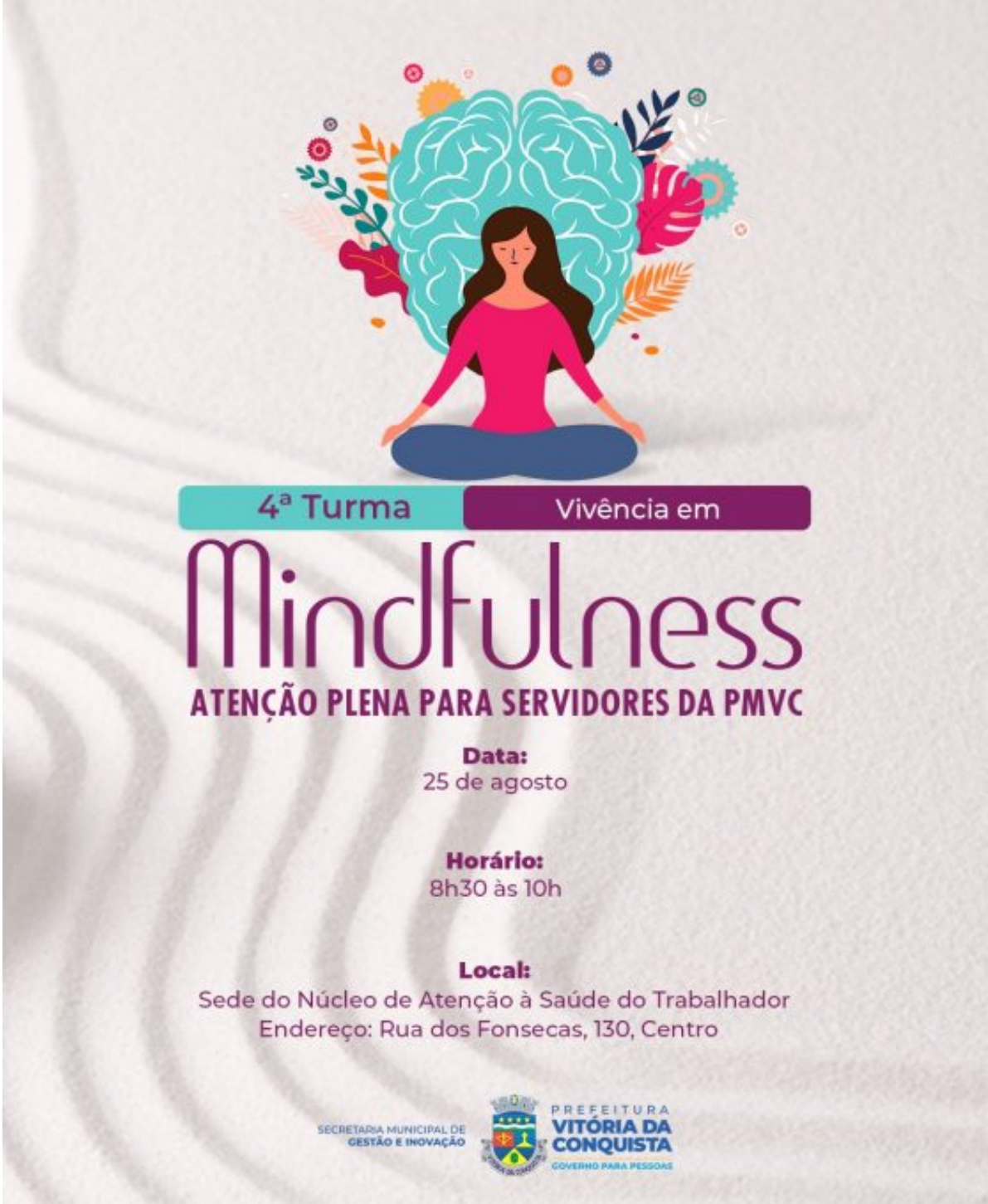
Nast abre inscrições para novo grupo terapêutico de vivência em Mindfulness

Date : 21-08-2023

Como parte das políticas voltadas à saúde dos servidores, a Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), através do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (NAST), está oferecendo 40 vagas para o 4º grupo terapêutico em mindfulness, a técnica que ensinar a focar no presente, sem as expectativas do futuro ou as dificuldades do passado, com a ajuda da respiração.

As atividades começam nesta sexta-feira (25) e terão a duração de nove semanas, sempre pela manhã, das 8h30 às 10h. A terapia será ministrada pelos psicólogos do Nast, Ernandes Mendonça e Leila Lopes e acontecem no auditório do Núcleo, localizado na Rua dos Fonsecas, nº 130.

As inscrições podem ser feitas mediante o preenchimento do formulário neste link: https://docs.google.com/forms/d/1ekqnSUvh1jrjTqQOUH2Tuvgom03GaXP4ZOhbmd-TLlQ/viewform?edit_requested=true


4ª Turma
Vivência em
Mindfulness
ATENÇÃO PLENA PARA SERVIDORES DA PMVC
Data:
25 de agosto
Horário:
8h30 às 10h
Local:
Sede do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador
Endereço: Rua dos Fonsecas, 130, Centro
SECRETARIA MUNICIPAL DE GESTÃO E INOVAÇÃO
PREFEITURA VITÓRIA DA CONQUISTA
GOVERNO PARA PESSOAS