

**Universidade Federal do Espírito Santo
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Desenvolvimento de Pessoas**

Workshop clutch em crochê

Período e locais de realização:

- 23/10, das 09h às 10h30 – Maruípe/Hucam (Auditório da sub-sede do Sintufes)

Carga Horária: 2h

Número de vagas: 10 vagas

Facilitador

Nome: Fátima Meneghetti Caffarello

Materiais necessários para realização da atividade:

Os participantes deverão levar seu material para oficina:

- 01 rolo de fio de malha (o mais fino que tiver)
- 01 agulha compatível com o fio de malha

Objetivo

No dia a dia, a rotina corrida acaba nos deixando muito ocupadas e sem tempo para dar atenção à nossa saúde. Para evitar o desgaste e diminuir o estresse, é preciso separar um tempo para alguma atividade que nos traga prazer, relaxamento e outros benefícios para o nosso corpo. Sabia que o crochê pode ser essa atividade? A verdade é que as atividades manuais despertam nosso lado criativo, nos proporcionam um tempo de prazer e mantêm nosso cérebro ativo, semelhante ao que a prática de atividade física faz para o nosso corpo. Isso possibilita inúmeros ganhos em termos de saúde. E o crochê se encaixa perfeitamente nesse perfil. Pesquisas indicam que mais que um passa tempo, crocheter acalma, previne Alzheimer, alivia o estresse, a depressão e a ansiedade. Nossa oficina proporcionará um momento de relaxamento e bem estar.

Descrição da oficina

Nesta oficina será ensinada uma clutch em crochê.

