



Vivência em mindfulness: praticando a atenção plena

Período e locais de realização:

- 23/10, de 10 às 12h - Goiabeiras (Centro de recreação)

Carga Horária: 2 horas

Número de vagas: 14

Facilitador

Nome: Roberta Alvarenga de Almeida Vargas

Titulação/ Função: Psicóloga do DAS

Objetivo da palestra/oficina:

Introduzir o conceito de atenção plena e como ela pode ser aplicada no dia-a-dia.

Descrição da palestra/oficina (o que será apresentado):

Serão apresentados: conceito, benefícios da prática da atenção plena e vivência de meditação.

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA REALIZAÇÃO DA PALESTRA/ OFICINA:

O participante deverá levar canga e usar roupas confortáveis