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

Plantão de massagem biodinâmica
Período e locais de realização: - 22/10 - 10h; 10H30; 11H; 11H30; 13H; 13H30; 14H; 14H30; 15H;15H30; 16H; 16H30- Goiabeiras (DDP – sala 4); **Número de vagas:** O plantão será realizado em sessões individuais, sendo atendidas três pessoas a cada 30 min.
Facilitador **Nome:** GEAP e equipe
Descrição do plantão (o que será realizado) A Massagem Biodinâmica teve a sua origem na obra de Gerda Boyesen. Ela explorou o princípio de que todas as nossas vivências estão registradas no corpo, e que as emoções reprimidas se "congelam" no organismo sob a forma de tensões crônicas e bloqueios, podendo provocar sintomas como insônias, dores de cabeça, ansiedade, entre outros. Com uma visão holística do ser humano, Gerda Boyesen, desenvolveu um método de massagem suave e integrador. Através do toque e diálogo, com a massagem biodinâmica procura-se desbloquear a respiração, libertar a tensão física e emocional, e restabelecer o fluxo energético no corpo. Também pretende aumentar a consciência corporal, proporcionando maior capacidade de auto-regulação ao organismo. A Massagem Biodinâmica utiliza a harmonização mental, toques e massagens para a distribuição da energia vital.