



PAUSA
CONSCIENTE
JULHO/2021

**TODAS AS QUINTAS-FEIRAS,
DAS 10H30 ÀS 11H30,
PLATAFORMA ZOOM-ID:
87119126733**

01/07- Prática de Mindfulness: escaneamento corporal

Com Roberta Alvarenga, psicóloga da DAS/Progep

08/07- E se eu puder fazer diferente? Um encontro com a arte para falar sobre ressignificação

Com Clara Maria Abdo, Arteterapeuta e Mestre em Antropologia

Materiais necessários: lápis ou lápis de cor ou giz de cera; 03 folhas de papel; e tesoura e cola

15/07- Como posso cuidar melhor de mim?

Com Roberta Alvarenga, psicóloga da DAS/Progep

22/07- Sarau de Poesia

Com Equipe Psicossocial da DAS/Progep

29/07- Comunicação empática: vamos praticar?

Com Flávia Pavan, assistente social da DAS/Progep

Informações: psicossocial.progep@ufes.br