UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESPÍRITO SANTO

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

Vivência em mindfulness: praticando a atenção plena
Período e locais de realização: - 22/10, das 10 às 12h - Goiabeiras (na quadra do Centro de recreação) Obs: Caso chova no dia, acontecerá na sala de dança 08 do CEFD. **Carga Horária:** 2 horas **Número de vagas:** 30
Facilitador **Nome:** Roberta Alvarenga de Almeida Vargas **Titulação/ Função:** Psicóloga do DAS
Objetivo da palestra/oficina: O objetivo é oferecer uma experiência sobre o tema, buscando apresentar o conceito de mindfulness através de exemplos práticos. **Descrição da palestra/oficina (o que será apresentado):** Nesse encontro, convidamos os participantes a experimentar a prática, por meio de meditações guiadas e, em seguida, serão apresentados alguns conceitos, a partir das experiências compartilhadas pelos participantes.
MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA REALIZAÇÃO DA PALESTRA/ OFICINA: O participante deverá levar canga e usar roupas confortáveis.