

MINDFULNESS

SESSÃO EXCLUSIVA PARA DOENTES ONCOLÓGICOS



MOP – MAIS ONCOLOGIA POSITIVA

O Mindfulness permite-nos estar mais presentes nas nossas vidas, saindo do piloto automático, ajudando-nos a aceder aos nossos recursos internos e a viver uma vida mais sã e plena.

O stress assume-se cada vez mais como parte integrante das nossas vidas. Estamos constantemente a pensar sobre o passado ou a antecipar o futuro, não desfrutando do momento presente. O Mindfulness permite geri-lo mais eficazmente e viver de forma mais plena e consciente.

10 SETEMBRO – 15 HORAS

SEDE DA LIGA

GRATUITO – INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

91 4717690 – lachgaia@gmail.com

EDNA CARVALHO Licenciada em Psicologia da Saúde
www.ednacarvalho.pt