



Caro(s) Associado(s),

No âmbito do projeto **SSMG Cuida**, convidamos os Associados a participar numa sessão **GRATUTA** de **MEDITAÇÃO ACOMPANHADA**, promovida pela Facilitadora Joana Galdes, no dia **17 de junho, às 17h00**, nas nossas instalações, na Rua Júlio Dinis, 158, piso 8 – Edifício “Les Palaces”, Porto.

Limite máximo de 10 participantes.

**É especialmente útil para:**

- Iniciantes que ainda não sabem como meditar;
- Pessoas que têm dificuldade em manter o foco sozinhas;
- Quem prefere uma experiência mais estruturada.



**A meditação acompanhada ajuda a:**

- Relaxar e reduzir o stress;
- Melhorar a concentração;
- Dormir melhor;
- Lidar com ansiedade;
- Iniciar o hábito de meditar com mais facilidade.

Clique **[aqui](#)** para efetuar a inscrição.

PORTO

**MEDITAÇÃO ACOMPANHADA**

**01 JULHO | 17h00**