SERVIÇOS SOCIAIS
MONTEPIO



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 Geraldes**,** no dia **09 de novembro, 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.

Obs: Após a confirmação da sessão, a ausência de comparência, sem aviso prévio de 24 horas, terá um custo de 5,00€.

PORTO

MEDITAÇÃO ACOMPANHADA

09 NOVEMBRO| 17h00