

vida serena

Workshop Mente Serena

Dias/Horas/Local:

Sábado, 16 de
dezembro de 2018,

das 14h30 às 18h30

R. da Escola, 30 B,
Rocha Nova,
3020-307 Coimbra



Os workshops 'Mente Serena' pretendem favorecer um encontro consigo próprio(a), com os outros e com a realidade.

Inspirados em técnicas e ferramentas de *Mindfulness* e na terapia de "aceitação-compromisso", visam contribuir para um certo relaxamento existencial.

Os exercícios e meditações propostos, para continuar em autodesenvolvimento depois da sessão, bem como a discussão de exemplos concretos, podem contribuir para lidar melhor com situações de stress e ansiedade.

Algumas linhas de força:

A respiração como âncora.

Modo ser e "piloto automático".

A vida acontece aqui e agora no momento presente.

Pensamentos, sensações e emoções.

Os pensamentos e as "nuvens".

Comunicação assertiva.

Inscrições (limitadas):

por email, enviando nome e contacto para:
jacintapaiva@gmail.com

(inscrição apenas válida depois de receber, também por email, a respetiva confirmação)

Condições de acesso:

Adultos

Preço:

Gratuito

Jacinta Paiva é casada, Mãe de três filhos já adultos e aprendiz de muita coisa (...), com formação em: Biologia, Antropologia, Psicologia, Educação... e vida.

Além deste Workshop 'Mente Serena', organizam-se, noutros locais e datas, duas variantes, para outros públicos: 'Parentalidade Serena' e 'Conjugalidade Serena'.

Mais informações a partir de:
www.jacintapaiva.pt