
Seu corpo está aqui. E a sua mente?

Treinamento de Mindfulness
online e ao vivo com Tina Carneiro

8 ENCONTROS

INÍCIO DIA 14 DE OUTUBRO



Em 8 semanas, você treina:

- Foco e sustentação da atenção
 - Autorregulação diante do estresse e da ansiedade
 - Clareza mental e autocompaixão
-



DATAS E HORÁRIO

OUTUBRO

14 • 21 • 28

NOVEMBRO

04 • 11 • 18 • 25

DEZEMBRO

02

HORÁRIO

19h30 às 21h

8 encontros on-line e ao vivo

Inclui certificado de conclusão e material didático.

MÉTODO

MBHP — Mindfulness-Based Health Promotion.



O que é Mindfulness?

A capacidade de perceber onde sua atenção está, entender por que ela se dispersa e escolher, com mais liberdade, onde colocá-la.



Presença e atenção também se treinam.

Quer participar da próxima turma?
Clique em Saiba mais e receba
todas as informações.

SOMENTE 25 VAGAS.

