1º Curso de Extensão do Projeto C.H.A.M.A

INFORMAÇÕES

BEM-ESTAR, CONEXÃO E PRESENÇA: DESENVOLVENDO ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS) DAS EMOÇÕES

Início do curso: 23/09 (quinta-feira)

Horário: 17h às 18h30

Quantidade de aulas: 9

Público-alvo: Comunidade interna da UFPR (alunos, professores e demais servidores)

Prazo final para inscrição!!

19/09 (domingo)

às 23h59

BENEFÍCIOS DE PRATICAR

MINDFULNESS

1. Maior equilíbrio emocional
2. Maior conexão consigo e de seu poder criativo
3. Melhora de bem estar e qualidade de vida

FAÇA POR VOCÊ!

BENEFÍCIOS DE PRATICAR

MINDFULNESS

4 Melhora nas relações interpessoais

5 Diminuição de sintomas de estresse e ansiedade

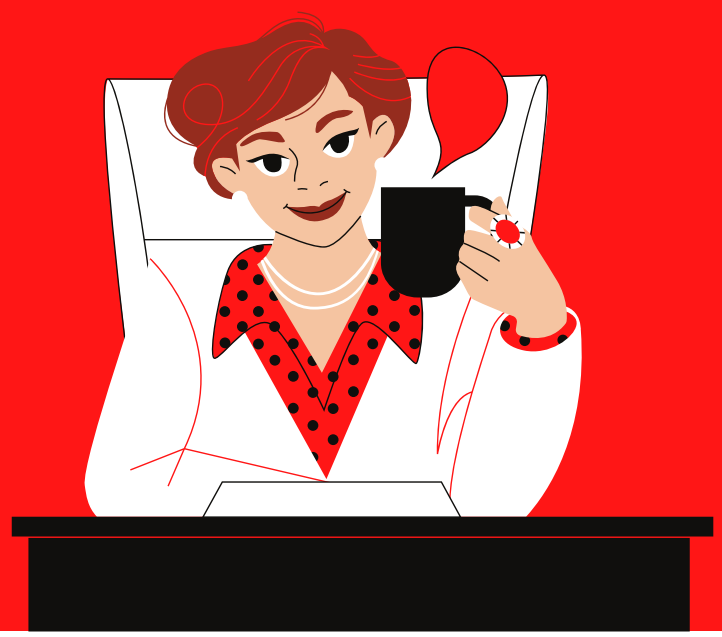
FAÇA POR VOCÊ!

BENEFÍCIOS DE PRATICAR

MINDFULNESS

6 Estilo de vida mais balanceado

7 Melhora na forma de lidar com situações desafiadoras



FAÇA POR VOCÊ!

"BEM-ESTAR, CONEXÃO E PRESENÇA: DESENVOLVENDO ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS) DAS EMOÇÕES"

INSCRIÇÕES ABERTAS!!