



**PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA**  
**YMCA, Alambre**

**13-15 Abril 2018**

**Retiro (em regime residencial)**

**"MEDITAÇÃO & MINDFULNESS VIVENCIAL"**

**Rudimentos e práticas para  
Auto-conhecimento e Auto-tratamento**

*... Conhecer - Praticar - Interligar conceitos e aplicação terapêutica...*

(coord.: Isabel Gonçalves – Instrutora de Meditação,  
Formadora e *Life Coach* em Desenvolvimento Pessoal)

## **PROGRAMA**

- ***Meditação & Mindfulness***
- ***Atenção plena - no Corpo e na Postura, na Respiração, nas Emoções, nos Pensamentos***
- ***Exercícios: Relaxamento em consciência, Meditação do Caminhante e Meditação ativa / em movimento (aplicada à vida diária)***
- ***Aprender a criar Resiliência e a desenvolver a Compaixão***
- ***Aplicação da Mindfulness à redução da Dor Crónica, ao controle do Stress e Ansiedade, ao tratamento da Depressão, ao aumento do Foco e Concentração, ao desenvolvimento da Criatividade e Performance, à melhoria da Relações Humanas***

**www.harmonizando.com | 964 480 280 | harmonizando@gmail.com**