

PROGRAMA

Data	Horário	Programação	Ministrante(s)	Local
De 06/04/2021 a 30/11/2021	18:00 – 19:00	<i>Mindfulness:</i> * Saúde mental e gerenciamento da ansiedade; * Percebendo e lidando com o estresse; * Reconhecendo os hábitos de comportamento; * A forma como nos relacionamos com nossos pensamentos; * Autocuidado e estilo de vida equilibrado	Marília Silva de Souza Ana Paula Schwantz da Silveira Anelise Cesar Lopes Neves	Online Google Meet

UNIVERSIDADE CATOLICA DE PELOTAS

Registrado na SDRA sob o nº 178/L - 22

Em 07 de outubro de 2022.


Grazielle Griep de Lima
Coordenadora Acadêmica