

Curso de Yoga e Mindfulness

19 de Outubro 18H00 – 19h30 - **Sessão prática**

Inscrições limitadas a 20 participantes

Formadora: Marisol Martinez (Madrid – HUCI)

Curso de Sensibilização:

Controlo do stress e o fomento do autocuidado pelo Yoga e pela prática de Mindfulness



“Cuidar de los demás requiere cuidar de uno mismo” Tenzin Gyatso, 14 Dalai Lama.

