



AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE

Ação
Meditação
Descrição
Prática ofertada pelos voluntários da Organização Internacional Arte de Viver. O grupo ensina técnicas para redução de estresse e aumento da produtividade, foco, melhoria da qualidade do sono, da memória, entre outros benefícios. Oportunizar a prática da meditação na rotina acadêmica e a compreensão de seus efeitos são objetivos das aulas.
Grupo responsável
Voluntários da Organização Internacional Arte de Viver
Público Alvo
Público em geral
Nº de participantes
Local e data de funcionamento
Quartas-feiras, das 12h15 às 12h45, na sala 125 do Centro de Comunicação e Expressão (CCE) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em Florianópolis.
Valor ou taxa
Gratuito
Período de Inscrições
Contato
Site: https://www.facebook.com/artede.viverfloripa