

## Vivência Corporal

- Você sabe da relação que há entre os diferentes segmentos corporais? E que aprender a relaxar uma parte pode também aliviar dores em outras áreas do seu corpo?
- Você sabe que sua mente e suas emoções tem um tremendo poder sobre seu corpo e o trabalho corporal pode trazer conforto não apenas nas esferas físicas?
- Você sabe que seus olhos se cansam? E aprender a relaxá-los é possível, conseguindo inclusive melhorar a acuidade visual?
- Você sabe que sua respiração pode ser utilizada como instrumento de liberação de hormônios calmantes e assim ajudá-lo fazer frente às reações provenientes do estresse?

**NÃO ACREDITE! FAÇA DO SEU CORPO O SEU LABORATÓRIO.**

Participe da aula vivencial

## APRENDA A RELAXAR TRABALHANDO

### Objetivos:

1. Estimular o autocuidado físico e mental por meio do trabalho corporal.
2. Reduzir o cansaço.
3. Aliviar dores, melhorar movimentos corporais, melhorar a acuidade visual, reduzir os efeitos nocivos do estresse e no ganho do bem-estar.
4. Ensinar, por meio do movimento consciente, possibilidades de mudar hábitos e alterar reações automáticas do cérebro, que quase sempre acarretam prejuízos corporais e limitação dos movimentos.

**Metodologia:** Aula vivencial, com 1h30 de duração. Os procedimentos são de fácil assimilação e, em sua maioria, do Método Meir Schneider - Self-Healing.

Caso use, venha preparado para remover suas lentes de contato; para mulheres, não é recomendado o uso de saia ou vestido.

Encontros: 03/12 (Quinta-feira) – às 11h e às 14h

Quinta-feira: 10/12, 17/12, 14/01, 21/01, 28/01 – às 14h

Sexta-feira: 11/12, 18/12, 08/12, 15/12, 22/12, 29/12 – às 9h

Inscrições: Departamento de Saúde do Trabalhador (Térreo), até a quarta-feira anterior ao encontro.

Vagas: Limitadas (12 por encontro)