



yoga e bem viver

RELAXAMENTO PROFUNDO YOGA NIDRA

GRUPO TERAPÊUTICO

Fundamentos para a prática pessoal

Se você tem enfrentado ***dificuldades para dormir, tensão física ou emocional, dores crônicas, medo, esgotamento nervoso/ burnout...***

Convidamos você a participar do
Grupo terapêutico:



PARA

- tranquilidade mental e emocional;
- contribuir para a qualidade do sono, da respiração e do bem-estar;
- autoconhecimento.

VIVÊNCIAS NO GRUPO

- práticas de relaxamento profundo (sono consciente), técnica do yoga antigo (nidra)
- técnicas de automassagem
- uso complementar de óleos essenciais

Novas turmas início em SETEMBRO (7 encontros)

Turma II: Terças-feiras: 14h às 15h30: 17 e 24/09; 01, 08, 15, 22 e 29/10

Turma III: Sextas-feiras: 08h30 às 10h: 27/09; 04, 11, 18 e 25/10; 01 e 08/11

**Vagas limitadas!!
Participação gratuita.
Mais informações:**



Unidade Saúde Escola -
Universidade Federal de São
Carlos - Rod. Washington Luis, km
235 - São Carlos/SP- CEP 13565-
905



Emails: yoga@ufscar.br
unir.use@ufscar.br



Whatsapp: (16)33518034



Link Formulário de interesse
[https://forms.gle/CFnVXGL7
EFikJ6UU8](https://forms.gle/CFnVXGL7EFikJ6UU8)



DTO
Departamento de Terapia Ocupacional

