

14 janeiro | Biblioteca Municipal D. Dinis

Mindfulness, uma prática para aumentar o seu bem-estar

A Biblioteca Municipal D. Dinis, de Odivelas, recebe a ação “***Mindfulness, uma prática para aumentar o seu bem-estar***”, no próximo dia 14 de janeiro, entre as 15h00 e as 17h00.

Destinada ao público em geral, a ação é gratuita, mediante marcação prévia para os números: - 219 320 770 ou 965 910 770.

Durante duas horas, a dinamizadora Lúdia Lima irá dar a conhecer melhor o conceito de *Mindfulness*, oferecendo aos participantes a oportunidade de perceber a importância e os benefícios de técnicas de relaxamento, aprender sobre o stress e o seu impacto no bem-estar do indivíduo e sociedades e aprender técnicas de *Mindfulness* simples e práticas que podem utilizar para lidar com o stress e desafios do dia-a-dia.

(auto)Biografia Lúdia Lima

“Sou uma amante da vida e estudante da arte de bem viver.

Viajo pelo mundo para aprender como me sentir bem na minha pele e a partilhar o meu conhecimento e experiências com as pessoas com quem me cruzo.

Vivo entre Lisboa e Londres e trabalho como *Lifestyle Designer* (uma mistura de *Coach*, Assistente Pessoal, *Concierge*, Organizadora profissional, Organizadora de eventos e Formadora de Bem-Estar).”

Odivelas, 05 de janeiro de 2017

Para mais informações:



Gabinete de Comunicação e Modernização Administrativa
Comunicação
Edifício CMO – Parque Maria Lamas, Rua da Memória, 2A
2675 – 409 Odivelas
Tel: 21 932 08 50 | Tlm.: 96 565 53 74
www.cm-odivelas.pt



Antes de imprimir este e-mail pense bem se tem mesmo que o fazer.
Há cada vez menos árvores!

