



Saúde

13 julho | Centro de Exposições de Odivelas  
**Workshop de Meditação Prática**

A Câmara Municipal de Odivelas e a organização 'Brahma Kumaris, Academia para um Mundo Melhor' promovem um Workshop de Meditação Prática, no próximo dia 13 de julho, entre as 10h30 e as 11h30, no auditório do Centro de Exposições de Odivelas.

A meditação traz diversos benefícios para a saúde como a concentração e a redução de dores, do *stress*, da ansiedade, da depressão e da impulsividade. Ajuda, ainda, a desenvolver o talento e a autoestima, além de ensinar a usar a mente de forma positiva e elevada, aproveitando-se o momento para sentir paz e serenidade.

Odivelas, 5 de julho de 2017

**Para mais informações:**



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



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

