



Setembro amarelo
Outubro rosa
Novembro azul

Semana da Saúde e Bem-Estar

Programação



Segunda-feira 18/09

- 🌻 Teste de avaliação do nível de ansiedade + mini palestra sobre redução do estresse e ansiedade – Espaço do Saber, das 09h às 17h;
- 🌻 Exames periódicos – Térreo, das 09h às 17h.

Terça-feira 19/09

- 🌻 Palestra “Higiene do Sono” – Online às 10h e 15h;
- 🌻 Terapia Floral – Espaço do Saber, das 09h às 17h;
- 🌻 Exames periódicos – Térreo, das 09h às 17h.

Quarta-feira 20/09

- 🌻 Workshop “Cozinha Saudável” + mini palestra de alimentação consciente – Espaço do Saber às 09h, 14h e 16h;
- 🌻 Exames periódicos – Térreo, das 09h às 17h.

Quinta-feira 21/09

- 🌻 Palestra “Fortalecimento da Memória” – Online às 10h e 14h;
- 🌻 Boxeterapia – Espaço do Saber às 15h, 15h30, 16h e 16h30 – Link para inscrição:
<https://forms.office.com/r/dwcgCaHneG>

Sexta-feira 22/09

- 🌻 Quick Massage – Espaço do Saber, das 09h às 17h.

