

WEBINAR

Mindfulness: Técnicas de Relaxamento para toda a Equipa

3 de Julho de 2021 - 17 horas

Programa:

- Introdução ao Bem Estar para Clínicos, Importância de Relaxamento, Respiração e Postura, Yoga
- Técnicas demonstradas para serem efectuadas em casa em simultâneo
- Perguntas e Respostas

Este webinar é apenas uma introdução a algumas técnicas que podem ajudar o nosso dia a dia. O ensino das ásanas não será aplicado, apesar da sua importância, visto não ser possível a sua correcção.

Mas a introdução a certas técnicas de relaxamento e de respiração podem ter efeitos imediatos. Assim, teremos uma breve introdução ao yoga, e passaremos logo à prática para a qual será necessário:

- Ambiente sossegado, e de preferência, se possível com janelas abertas e arejado
- Um colchão ou toalha para deitar no chão de modo confortável
- Roupa solta e confortável
- Uma almofada para sentar
- Uma manta leve para se cobrir durante o relaxamento

De preferência, relógios e bijuteria metálica devem ser retirados antes da prática.
O almoço deve ser 2 horas antes e de preferência leve.

Atenção: Visto este webinar ser de carácter prático, apenas será permitida a entrada de participantes até cerca de 15 minutos após o início da sessão. Inscrições limitadas.

Oradora: Dra. Ana Cláudia Tavares



Praticante de Yoga desde Agosto de 2004, tirou o curso de professor em Setembro de 2008, na Escola Sivananda com a qual se identificou.

Desde aí, foi fazendo vários retiros de formação para a sua prática individual. O ensino ficou sempre em 2º plano devido à profissão de Médica Veterinária mas sendo o Yoga uma Filosofia de Vida, aplica-a diariamente quer para si, quer para os seus clientes e mesmo doentes.

INSCRIÇÕES:

Gratuito para Associados APMVEAC

Para inscrições e mais informações envie um email para: apmveac@apmveac.pt