

# CLUBE DE MEDITAÇÃO

Sessões de relaxamento:  
uma experiência de autoconhecimento

3ª feira, das 9:45 às 10:30

4ª feira, das 16:35 às 17:20

Meditar para se acalmar  
e se concentrar

Por meio de histórias,  
jogos, exercícios de  
relaxamento, exercícios  
de respiração e  
meditação guiada

Promover um melhor  
desempenho escolar

Cultivar o pensamento  
positivo para sentir  
bem-estar

Ter consciência da  
importância dos valores  
humanos

Diminuir stress e  
ansiedade

Contacto:

[mjose.mcastro@aejuliodinis.pt](mailto:mjose.mcastro@aejuliodinis.pt)

