

## APRENDENDO A LIDAR COM O QUE ME AMEDRONTA



**“Fazer da queda um passo de dança.”** Fernando Sabino

**Encontros para:**

- \*Debater sobre medos e sintomas do estresse;**
- \*Técnicas de relaxamento: aprendendo a desacelerar os pensamentos, se organizar favorecendo uma melhor concentração.**

**Convite: todas as quintas-feiras das 14h as 14h50 na sala de dança - Prevest Unidade Centro**

**Público: alunos do 3º ano e Curso**

**Psicóloga: Vanessa Rangel**