



Luciana Vicelli

Instrutora de Mindfulness

Mindfulness para Redução de Estresse

Mindfulness pode ser descrito como um tipo particular de estado mental que emerge ao prestar atenção à experiência do momento presente, de forma intencional e sem julgamento. Esse tipo particular de Atenção é uma habilidade que se pode aprender e ser treinada com o uso regular de técnicas e práticas específicas.

Programa de 8 Semanas para Redução de Estresse

O programa de Mindfulness baseado na Redução de Estresse segue um protocolo internacional de intervenção em Mindfulness, sendo um dos programas mais estudados hoje na área científica.

Benefícios comprovados pela Ciência:

- ✓ Melhoria do foco;
- ✓ Concentração;
- ✓ Memória;
- ✓ Raciocínio;
- ✓ Criatividade;
- ✓ Inteligência Emocional;
- ✓ Capacidade Imunológica;
- ✓ Desenvolvimento do cérebro;
- ✓ Além de sabermos lidar melhor com os sintomas de dor crônica.

Treinamos diferentes tipos de técnicas que reduzem:

- ✓ Ansiedade;
- ✓ Depressão;
- ✓ Estresse;
- ✓ Sintomas de burnout(esgotamento profissional).



Luciana Vicelli

Instrutora de Mindfulness

Período: 8 encontros , 1 x por semana , de 1 hora e meia.

Local: Apufsc

Valor especial para associados: R\$ 350,00 (para os dois meses com material: apostila, áudios e acompanhamento)

Não associados: R\$ 800,00

Informações:

- 48 991619838 - Luciana lulu.vicelli@gmail.com

 Vibre Mindfulness