

# 1º Workshop “Saúde, bem estar e gestão do stress”

**Data: 6 de Junho de 2010**  
**Local: Quinta da Calma**  
**Horário: 10.00h às 18.00h**

*“O bem estar físico e emocional  
são pré-requisitos para a felicidade!”*



## Programa Previsto:

- 09.30h- Recepção dos participantes;
- 10.00h- Actividades de dinâmica de grupo;
- 10.30h- Técnicas de gestão do stress
- 11.30h- Aula de Pilates (1ª Parte)
- 13.00 - ALMOÇO (cada participante é responsável pelo seu)
- 15.00h- Relaxamentos / Meditações
- 16.00h- Aula de Pilates (2ª Parte)
- 17.30h- Relaxamento final

Material que cada participante  
deverá possuir:

Toalha e roupa leve e confortável;

## Investimento:

Clientes de Pilates da Profª Sónia - 35€

Não Clientes de Pilates - 45€

**Esperamos por si para  
desfrutar de um dia SÓ PARA**

**SI!**

## Organização: Projecto Criar Outra Escola

### Dinamizadores:

Arlindo Martins e Sónia Vieira

Contactos para inscrições e/ ou informações: 964201829 / 964158411 ; geral@criaroutraescola.com

