

## **RELAXAMENTO E BEM-ESTAR:**

Nas aulas RELAXAMENTO E BEM-ESTAR são abordadas diferentes técnicas provenientes da Psicologia e das Filosofias Orientais, tais como: técnicas de respiração, relaxamento, meditação, movimentação corporal e massagem, que se constituem como verdadeiras ferramentas de saúde e bem-estar.

Estas aulas destinam-se a todos os interessados, com ou sem prática anterior, sendo fortemente recomendadas em situações de stress/ansiedade, insónias, dificuldades de concentração, ou determinadas condições clínicas face às quais é desenvolvido o potencial de cura do organismo.

De uma maneira geral, são técnicas extremamente úteis a todos aqueles que queiram iniciar ou complementar um trabalho de desenvolvimento pessoal e aumentar a sua qualidade de vida.