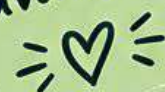




≡ Clube de ≡ Meditação e Mindfulness

NA ESCOLA

Parar
também é
avançar!



Um espaço para te conectares contigo,
acalmares a mente e encontrares
mais equilíbrio no teu dia a dia.



HORÁRIO

5.^a feira
14h30 – 15h15
5.º ao 8.º ano

5.^a feira
15h25 – 16h10
9.º ao 12.º ano



Reduz o stress
e a ansiedade



Melhora a
concentração



Aumenta o
autoconhecimento



Promove o bem-estar
e a autoestima

Junta-te a nós!



Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe
Centro de Ensino e da Língua Portuguesa

Respira
Aprende
Cresce ♥