

DINÂMICAS DE MINDFULNESS - INTRODUÇÃO



DINÂMICA MINDFULNESS - INTRODUÇÃO
(Psicóloga Helena Mendes)



938 710 800 | geral.atitudes@gmail.com | www.atitudesclinica.com

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS:

- Maior consciência e autoconhecimento do corpo e das suas sensações;
- Promove a respiração nasal;
- Trabalha a musculatura facial de forma mais funcional;
- Ajuda no autocontrolo e regulação das emoções difícieis;
- Promove a atenção e a concentração;
- Estimula a criatividade;
- Reduz o stress;
- Aumenta a sensação de bem estar.