

## DINÂMICAS DE MINDFULNESS - INTRODUÇÃO





**DINÂMICA MINDFULNESS - INTRODUÇÃO**  
(Psicóloga Helena Mendes)



938 710 800 | [geral.atitudes@gmail.com](mailto:geral.atitudes@gmail.com) | [www.atitudesclinica.com](http://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 difíceis;
- Promove a atenção e a concentração;
- Estimula a criatividade;
- Reduz o stress;
- Aumenta a sensação de bem estar.