

Fala-me dISTo

Workshop de Mindfulness

Dia 18.07 Hora: 11h - 12:30h
No Jardim Norte



Basanta Poudel
Estudante de Engenharia
Informática e de
Computadores



Fala-me dISTo

Workshop de Mindfulness

Programa:

1. Apresentação e partilha pessoal do Basanta
2. Apresentação do grupo
3. Introdução à meditação

