

Programa de Promoção da Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida

14 de fevereiro de
2026



Acolhimento e Avaliação Diagnóstica

21 de fevereiro de
2026



Grounding e Conexão com o Ambiente

28 de fevereiro de
2026



Relaxamento e Regulação Emocional

7 de março de 2026



Mindfulness e Relações Humanas

14 de março de 2026



Alimentação Funcional
e Consciência Alimentar

21 de março de 2026



Movimento e Consciência Corporal

11 de abril de 2026



Espiritualidade e Esperança em Saúde

18 de abril de 2026



Sono e Rotinas de Recuperação

€ Custo
240€

Formato
Presencial

Periodicidade
Semanal

Duração
4h (14h-18h)

Local: Escola Superior
de Enfermagem São
João de Deus, Évora

Inscrições:

