



# wakeseed

Sustentabilidade e desenvolvimento  
pessoal e comunitário



junta de freguesia



## Workshop de **MEDITAÇÃO**

**LISBOA** | 31 de MAIO das 19h00 às 22h30

### Objetivos deste workshop

- ✓ Dar a conhecer os muitos **benefícios da meditação no equilíbrio pessoal e na saúde**
- ✓ Entender **diversas abordagens meditativas com diferentes objetivos**
- ✓ Aprender **práticas simples para aplicar na nossa vida quotidiana, em casa e no trabalho**
- ✓ Entender que a meditação **pode ser praticada por qualquer pessoa**

**Facilitador:** Mário Madrigal – Wakeseed Sustentabilidade

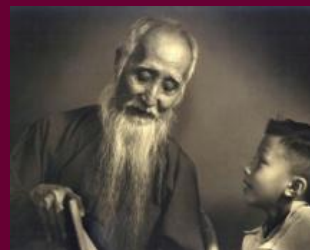
**Local:** WAKESEED – Junta Freguesia de Carnide

Largo das Pimenteiras 6A - 1600-576 LISBOA (Metro Colégio Militar ou Carnide)

**Preço:** €15 (Recenseados em Carnide, funcionários JFC e parceiros: €10)

**Informações e inscrições:** geral@wakeseed.org | Tel. 926991070

**Vagas Limitadas.** Data limite de Inscrições: 29 de Maio



[www.wakeseed.org](http://www.wakeseed.org)