



OFICINA

Neurociência da Respiração Consciente para controle da ansiedade

Proponente: Roberta Ramos Pinto

Data e Local: 12/12 (período da tarde) - *Campus Paranaguá*

Resumo: O objetivo desta oficina é apresentar um protocolo de respiração consciente que melhore o controle da ansiedade, realizando uma prática em ambiente aberto próximo à natureza. Também compreende-se as sensações e sentimentos gerados em cada voluntário após uma sessão de 15 minutos de respiração consciente. A oficina busca promover a experiência de respiração em um contexto natural, favorecendo o bem-estar emocional dos participantes.

Quantidade de vagas: 20