

**Workshop** *Saúde e Bem-Estar*  
CONHECIMENTOS E ATITUDES  
**TRANSFORMADORAS**

## Atividades Teóricas e Práticas

**Sexta 22/04/2016**

### Comportamento e Comunicação

Como nos comportamos com outras pessoas;  
Agressividade, passividade e assertividade;  
Conseguimos dizer para o outro o que sentimos de forma sincera?

Quando não conseguimos nos expressar, como isto afeta a nossa saúde física e emocional?

Dinâmica de Assertividade.

**Sábado 23/04/2016**

### Doença, Saúde e Cura

Por que e como adoecemos;  
Fatores ligados à gênese das doenças: alimentação, agentes ambientais, sedentarismo, estresse e dificuldades emocionais;

Práticas complementares e atitudes que auxiliam a cura;

Exercícios: relaxamento, técnicas de bioenergias, circulação de energias e imposição de mãos.

Data: 22 e 23 de Abril de 2016

Horário: 9h às 16h

Investimento: R\$ 70,00

Informações e inscrição

(28) 99271-9791

[cec@centrodeestudos.org](mailto:cec@centrodeestudos.org)

Alegre - Espírito Santo - Sítio Santa Clara, Alto da Serra - CEP 29500-000

Realização



C.E.C. CENTRO DE ESTUDOS DA CONSCIÊNCIA

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