

# ACADEMIA DA *Resiliência*

*A resiliência pode ser cultivada*

**No caos da incerteza e da adversidade, responder positivamente aos desafios, estresse, ameaças e outros eventos potencialmente prejudiciais ao equilíbrio, torna-se fundamental para a saúde mental. Desenvolver e reconhecer o poder da resiliência pode ser um dos caminhos.**

Nesse encontro, teremos sugestões concretas e práticas para auxiliar o fortalecimento da resiliência:

- Treinar o corpo, mente e emoções para superar desafios e limitações;
- Exercitar os músculos da Resiliência através de atividades;
- Elaborar um plano de Resiliência, e
- Praticar a atenção plena para reconhecer oportunidades.

**Valor: R\$ 150,00**  
**Quando: 12 de Outubro**  
**Das 9 às 17h30**



**Facilitadora**  
**Natasha Bontempi**

**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO**