



TRANQUILIDADE

Programa de educação emocional

O programa dirige-se qualquer pessoa sénior e especificamente aqueles que pretendam melhorar o seu **bem-estar emocional e social** e ainda prevenir ou gerir os problemas emocionais (ansiedade, sentimentos deprimidos...). As técnicas utilizadas incluem: técnicas de relaxamento, educação emocional e desenvolvimento pessoal.



INTERVENÇÃO EM GRUPO
1X / SEMANA

*Pode ser realizado **individualmente**.

