



**III Semana do Servidor
e da Servidora**
UFAM



PROGRAMAÇÃO

29/OUTUBRO - TERÇA-FEIRA

10h às 12h

Grupo Cuidar-se: aprendendo a lidar com o estresse e a ansiedade

Facilitadoras: Roberta/Priscila

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

15h às 17h

Yoga para iniciantes: o equilíbrio da mente e corpo (trazer tapete, toalha ou canga de praia)

Facilitadora: Dayanne Prints

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

30/OUTUBRO - QUARTA-FEIRA

10h às 12h

Grupo Cuidar-se: aprendendo a lidar com o estresse e a ansiedade

Facilitadoras: Roberta/Priscila

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

15h às 17h

Prática de automassagem: despertar para a mente e o corpo

Facilitadora: Edna Reis

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

31/OUTUBRO - QUINTA-FEIRA

8h30 às 10h

Massagem terapêutica

Grupo 1: 8h30 - 9h
Grupo 2: 9h - 9h30
Grupo 3: 9h30 - 10h

Facilitador: Rafael Azamor (disciplina de Práticas Terapêuticas - FEEF/UFAM)

Ambulatório de Eletroterapia, Bloco C da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEEF)

15h às 17h

Grupo Cuidar-se: aprendendo a lidar com o estresse e a ansiedade

Facilitadoras: Roberta/Priscila

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)