



9 de março | 21h30 | Bar do Cineteatro de São Brás

Tertúlias "Aqui entre nós..." - Mindfulness

No corre corre desenfreado dos nossos dias vale a pena parar um pouco e focar a nossa atenção no momento presente.

A psicóloga e formadora, **Marta Lopes**, vai trazer à conversa o novo conceito "**Mindfulness**" - **atenção plena**, num interessante desafio à reflexão.

Junte-se à conversa "Aqui entre nós..."

Para saber mais sobre este tema entre [aqui](#).