



**Marta Rocha**<sup>®</sup>  
coach pessoal e profissional

**Aulas Presenciais e Online – Lisboa e Tagus Park**

## **Aulas de Mindfulness com Marta Rocha (Atenção Plena)**

O **Mindfulness** nasce da sabedoria milenar de meditação e da ciência atual, sendo possível através da sua prática adquirir vários benefícios para uma vida mais tranquila, a nível mental e emocional, e com um maior estado de consciência, presença e satisfação.

### **Benefícios da prática de Mindfulness:**

- Redução do stress e ansiedade;
- Redução de conflitos e comportamentos reativos;
- Aumento da flexibilidade mental e resiliência;
- Aumento da clareza mental e bem-estar geral;
- Melhoria na relação e comunicação com os outros;
- Aumento do autocuidado e amor-próprio.



O Mindfulness é um estado de atenção plena, focado no momento presente, com uma atitude de curiosidade.

### **Data/Hora Local**

**Tagus Park e Online: Edifício 8 (Sala 3) | 4<sup>as</sup> feiras, às 13h (45 minutos).**  
**Clube MBCP - Calçada da Palma de Baixo (Lisboa): 3<sup>as</sup> feiras, às 19h.**

### **Custos**

**Sócios do Clube: 20€/mês (PVP:25€).**

### **Diversos**



**As aulas iniciam-se em 3 e 4 de outubro e terminam no final de julho de 2024.**

Informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas.

Condicionado a um número mínimo de participantes.

**Informações adicionais:** Site: [martarocha.com](http://martarocha.com) | Email: [martarochacoach@sapo.pt](mailto:martarochacoach@sapo.pt)

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp

**FICHA DE INSCRIÇÃO**