

# Queres aumentar a concentração e reduzir o stress?

Participa no programa de  
Mindfulness Universitário



inscrições  
até 10/02

Programa 2023

início:

13 fev

final:

30 mai

U

LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

## Onde?

Campus da Ajuda: 2ª feira: 13h30 e 18h

Campus da Reitoria: 3ª feira: 13h30 e 18h

Online: 5ª feira: 11h e 19h

|| Aulas de 1 h e 15 min

Instagram MindfulnessPT

[www.mindfulness-universitario.pt](http://www.mindfulness-universitario.pt)