



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **Meditação especial no Dia da Mulher**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 9 de março de 2023

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

No fim da tarde de ontem (08), o Grupo de Meditação de Cotiporã se reuniu para mais uma prática.

O encontro foi mediado pela Terapeuta Holística Daniela Petuco sob o tema “Reprograme seu subconsciente”.

Na ocasião em que foi comemorado o Dia Internacional da Mulher, sem dúvidas a certeza de estar, diariamente, cuidando de si, potencializou o significado da imersão individual de cada participante.

Reunidas em mais de 20 mulheres, a comunidade cresce a cada dia com o entendimento e a conscientização da importância do autocuidado e do autoamor, princípios das terapias integrativas.

Tendo o bem-estar do indivíduo, tanto no momento da prática, quanto na expectativa do resultado, atividades como a meditação, promovidas pelo Programa "Segundo Sol", fazem a diferença no dia, na semana e na vida de cada integrante dos grupos.

---