



Grupo de meditação de Cotiporã

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 21 de setembro de 2023

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

A prática da meditação é uma atividade em grupo, gratuita, disponibilizada à comunidade cotiporanense.

Por meio do Programa Segundo Sol, a Secretaria de Saúde e Assistência Social contribui com os munícipes por meio de práticas integrativas e complementares.

Esse tipo de cuidado atua na saúde do indivíduo através das reflexões e dos ensinamentos proporcionados.

Cada sessão possui um tema, estes que são pertinentes nos aspectos de saúde mental e qualidade de vida diária. No dia 14 de setembro, quinta-feira, a Terapeuta Holística, condutora das práticas, abordou a ansiedade falando sobre a importância de estarmos com o corpo e a mente em equilíbrio

Felizmente, a comunidade tem se mostrado cada vez mais adepta ao projeto!

Veja um pouco de como são os encontros [AQUI](#).
