

# MINI-CURSO DE VERÃO

## Julho de 2023

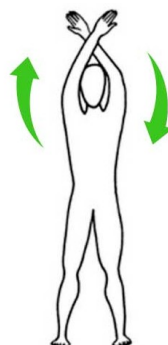
**05** (4ª feira) **06** (5ª feira) **11** (3ª feira) **13** (5ª feira)

### ESTRATÉGIAS PARA A PREVENÇÃO DA SAÚDE – Parte 1

#### Programa (4 sessões)

##### 1. Ergonomia, postura e bem-estar

- Anatomia do sistema muscular e esquelético.
- Identificação dos erros posturais mais frequentes.
- Estratégias e exercícios de correção.



##### 2. Óleos essenciais

- Breve história dos óleos essenciais.
- Apresentação de vários óleos com os seus benefícios terapêuticos.
- Manuseamento dos óleos.
- Sugestões de utilização.

##### 3. Automassagem de pontos da Medicina Chinesa

- Breve apresentação da Medicina chinesa.
- Descrição de alguns pontos e seu efeito terapêutico.
- Experiência de automassagem.

##### 4. Reflexologia podal (automassagem a pés e mãos)

- Explicação dos conceitos.
- Apresentação dos mapas.
- Automassagem para o efeito desejado.



Ministrado pela **Dr.ª Cristina Novo**

*(licenciada em Filosofia pela FLUC, Mestre em Sociologia da Transformação e Desenvolvimento Social pela FEUC, especialista em Medicina Tradicional Chinesa e em Acupunctura)*

**Local: Salão Nobre da UTL**

**Horário: 10h00 – 11h30**

**Mínimo participantes : 05**

**Alunos/Associados**

**30,00€**

**Familiares/Amigos**

**35,00€**

Cada sessão tem uma **parte teórica** e uma **parte prática**



**UTL - Universidade do Tempo Livre**

Rua Pedro Monteiro, 68 3000-329 COIMBRA

239 826 030 / 969 831 538

anaigeral@sapo.pt

www.anai.pt



Associação Nacional  
de Apoio ao Idoso  
Coimbra

A.N.A.I.