

MINI-CURSO DE VERÃO

Julho de 2023

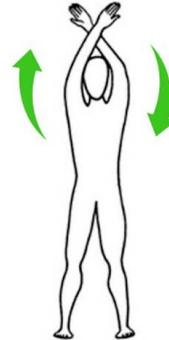
05 (4ª feira) **06** (5ª feira) **11** (3ª feira) **13** (5ª feira)

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.