



Encontro Ora*Mexe

Orientado por Célia Sr

07 junho '18

19h00 >> 21h00

Biblioteca Municipal Ferreira de Castro

Público-alvo >> Público em geral > 16 anos

Inscrições **Limitadas** até **01 junho** na BMFC e têm um valor de **5€**

Data: 07 de junho 2018 ! 19h00 >> 21h00

Local: Sala Polivalente da Biblioteca Municipal Ferreira de Castro

Destinatários/as: Público em geral > 16 anos

Sinopse: Momento de meditação e de atividade física que lhe permite viajar pelo seu mundo mais íntimo.

Orientado por: Célia Sr

Objetivos: Possibilitar aos participantes a oportunidade de experimentar ou vivenciar a meditação, aliada à atividade física, enquanto elementos de unificação entre o espaço interior e exterior de cada um.

Metodologia: Sessão, semi-guiada, constituída por uma parte de meditação, seguindo-se um momento de atividade física, enquanto elementos preparatórios da viagem individual, qua cada participante fará no e com o grupo.

Informações:

Inscrições limitadas a 30 participantes (mínimo 10), na BMFC até **01 de junho**, mediante o pagamento de 5,00€ (pagamento em numerário no ato de inscrição) e sujeitas a confirmação.

Mais informações e esclarecimentos através do telefone 256 607 177 (Ana Borralho).

Condições de participação:

1. A inscrição é considerada válida depois de preenchida a respetiva ficha, efetuado o pagamento e confirmada pela BMFC;
2. A frequência da iniciativa permite a obtenção de certificado de participação;
3. No final da iniciativa será solicitado o preenchimento do questionário de avaliação a cada participante.

Pretendo receber informação das atividades que decorrem na BMFC

Autorizo a captação e a publicitação de imagens pela BMFC

Comprovativo de inscrição*

Nome: _____

Data: _____ / _____ / 2018

Rubrica: _____

Pago / Não pago

* A preencher pela BMFC no ato da inscrição



Ficha de inscrição

Inscrição n.º _____

Nome: _____

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____ Localidade: _____

Idade: _____ Telefone: _____ NIF: _____

E-mail: _____

Habilitações: _____

A preencher pela BMFC:

Rubrica: _____

Data: _____ / _____ / 2018

Observações: _____