

Vitamina Mental

## **Workshop Vitamina Mental**

**Será que a tua cabeça te anda a pregar partidas?**

**Cheia de pensamentos negativos, a dizeres coisas sem sentido ou desgastado emocionalmente?**

**Quem sabe até pouco produtivo no trabalho, gerindo mal o tempo e sem disponibilidade para a família?**

**A tua sensação é que não consegues desligar o ruído mental e que tens andado sobrecarregado com tantos assuntos do passado ou com projecções para o futuro que nem consegues viver o presente?**

**O piloto automático mental tomou conta da tua vida e é agora o momento de recuperares o teu poder.**

**Está na altura de te vitaminares mentalmente.**

**Escolheres novas formas de pensar, de sentir e de agir que trazem resultados diferentes à tua vida.**

**Sim, arrumares as ideias, deixares ir os pensamentos negativos e as sensações de mal-estar e ganhares energia, clareza mental, autoconfiança e satisfação na vida para agires de acordo com os teus valores.**

**No Workshop Vitamina mental utilizamos conhecimentos do funcionamento cerebral e técnicas de activação mental e emocional que te permitem trabalhar com os 2 hemisférios cerebrais e teres poder de decisão e de concentração, gerares novos sentimentos e realizares os teus objectivos e vivendo com sabedoria.**

**Valor: 152€**

**Local; Lisboa/Sintra**

**Horário : Sábado e Domingo das 9h30 às 19h**

Inscrições: + 351 92 90 15 310

[susanacorderosa@gmail.com](mailto:susanacorderosa@gmail.com)

**Inscreve-te Já!**