



A SUA SAÚDE MENTAL  
É IMPORTANTE.

# AULAS DE MEDITAÇÃO

Atividade Gratuita

## Horário Adultos

16h00 [sem limite de idade]

## Horário Crianças

18h00 [entre os 6 e os 13 anos]

## CRONOGRAMA 2019

Sala da Lareira – Vila Beatriz

### OUTUBRO

10, 17, 24 e 31

### NOVEMBRO

07, 14, 21 e 28

### DEZEMBRO

05, 12, 19 e 26

Só tens de trazer roupa confortável, água,  
uma pequena mantinha e pequena almofada (opcional).

**Ficamos à tua espera!**

- com o apoio -

**ermesinde**  
junta de freguesia

**VALONGO** - CÂMARA MUNICIPAL