

INTEGRAÇÃO ACADÉMICA, SAÚDE E BEM-ESTAR
**4.ª EDIÇÃO 2015/16, GRUPO DE RELAXAMENTO
E DE GESTÃO DE STRESS**

Programa estruturado ▶ de 4 sessões de relaxamento semanais (90 minutos/sessão) que consiste em momentos de aprendizagem e de treino de competências de indução de relaxamento físico e mental, com o objetivo de reduzir a tensão corporal, a ansiedade e melhorar o autoconhecimento e o controlo emocional.

Datas	31 de março de 2016, sessão 1 7 de abril de 2016, sessão 2 14 de abril de 2016, sessão 3 21 de abril de 2016, sessão 4
Horário	Quinta-feira, 15.30h – 17.00h
Duração	3 horas
Local	P.PORTO - Serviços da Presidência
Formador	Carolina Leonardo ▶ (Psicóloga - GIAP@P.PORTO)
Taxa de participação	Estudantes P.PORTO - 5€ Antigos Estudante P.PORTO - 10€ A prioridade das inscrições é estabelecida a estudantes P.PORTO
Inscrições	Formulário de inscrição disponível aqui Data limite de inscrições: 16/03/2016 A confirmação da inscrição e as informações relativas ao processo de pagamento são remetidas por email no dia 17/03/2016

Informações acerca das condições de funcionamento; inscrições e cancelamento; declaração de participação e outras disposições normativas, disponíveis [aqui](#) para consulta.