

“BROTERO ZEN”

PROJETO DE BEM-ESTAR PARA TODOS 

Atividade Regular - 4.^a feiras

“MEDITAÇÃO”

07h30 às 08h15 _ Auditório da Escola

“YOGA/PILATES”

15h30/16H30 _ Ginásio da Escola

Atividade Ocasional - Sábados

“CAMINHADA COM MINDFULNESS”

09H00 ÀS 13H00 _ Choupal

Inscrições: nuno.freitas@esab.pt

Projeto DE-COM - Com o professor Nuno Freitas