

Benefícios

Ela diminui o ritmo de trabalho, reduz os níveis de estresse, minimiza o esgotamento ao fim do dia e aumenta a sensação de vigor e bem-estar. Seus exercícios são leves e utilizam técnicas de meditação, respiração e massagem.

GINÁSTICA LABORAL

O relaxamento consiste em um conjunto de técnicas que visa garantir o bem estar do indivíduo, através do alívio de tensões físicas, mentais e emocionais. O uso das técnicas apropriadas proporciona um melhor conhecimento do corpo, desenvolvimento do autocontrole e combate ao estresse.



Alunos

Pedro Soares
Lara Beatriz
MARIA Gabriel
Davi Lucas
João Lucas
Rendryk Victor