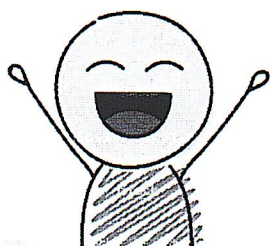


## CONVITE DE ATIVIDADE PARA OS SERVIDORES DA EDUCAÇÃO DE INDEPENDÊNCIA



VENHA TRAZER SUA CRIANÇA INTERIOR PARA RIR ...

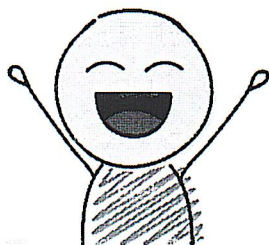
Estamos INICIANDO mais um ano de muitos sonhos e esperança. Nesse momento, é importante parar um pouquinho para pensar em tudo o que desejamos, também fazer uma reflexão sobre como podemos ser melhores para alcançar esses objetivos. Passam mil coisas na nossa cabeça... seja sobre coisas materiais que queremos adquirir, sobre aquele curso que queremos fazer, até mesmo um simples abraço em alguém especial que estou adiando, outra coisa muito importante... quantos sorrisos mais eu posso dar e mudar o dia das pessoas ao meu redor... e da pessoa principal da minha VIDA, EU.. hahaha... mas nunca é tarde para isso..

Então aqui está uma proposta para praticarmos juntos algumas atividades que tem o objetivo de produzir diariamente momentos de ALEGRIA ativando nossa FELICIDADE e nos ajudando a fazer o nosso dia e a nossa rotina ser mais leve .

Assim, poderemos realizar nossas atividades tanto nos estudos, no trabalho, no nosso lar e na sociedade em geral com mais disposição, alegria e foco... nos tornando mais produtivos, criativos e felizes.....lembrando de me AMAR e AMAR o outro, abrindo o espaço para o NOVO...

VAMOS RIR JUNTOS??

Hahahahhahahahahhahahahhahaha....



**AS ATIVIDADES PROPOSTAS SÃO:**

Será realizadas uma sessão da prática de yoga do riso dividida em:

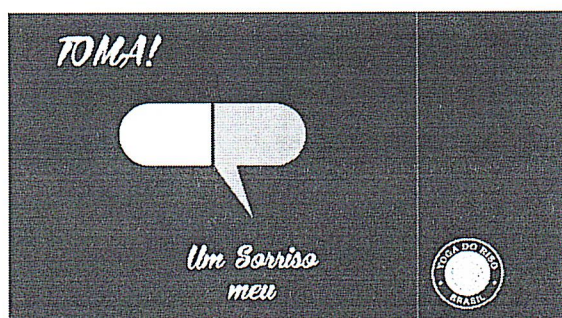
- APRESENTAÇÃO
- EXERCÍCIOS DO RISO ( DANÇA, RESPIRAÇÃO, ALONGAMENTO, ALEGRIA E MUITO RISO)
- UMA BREVE MEDITAÇÃO
- CRIANDO CONEXÃO - Momento para juntos liberarmos nossas emoções onde cada uma escreve em um post- it como se sentiu...
- ATERRAMENTO (ATIVIDADE PARA VOLTAR AO MOMENTO PRESENTE)

Dia 04/02/2025

Local: Centro Pastoral

Horário: 09h (as atividades duram em torno de uma hora)

O valor do investimento será de R\$ 1.200,00



ADRIANA FERNANDES – LIDER DE YOGA DO RISO

Razão Social: ADRIANA DE FATIMA FERNANDES ERGANG-ME LIBRAS & CIA

CNPJ : 29.471.928/0001-36

Horizontina, 31 de Janeiro de 2025.

A Manserv Facilities LTDA, portadora do CNPJ 20.707.884.0008-00 informa que contratou a empresa Adriana de Fatima Fernandes Ergang- ME CIA & LIBRAS para ministrar palestra YOGA DO RISO trabalho de formação de funcionarios o qual foi realizado com êxito.

**AS ATIVIDADES PROPOSTAS SÃO:**

Será realizadas uma sessão da prática de yoga do riso dividida em:

- APRESENTAÇÃO
- EXERCÍCIOS DO RISO (DANÇA, RESPIRAÇÃO, ALONGAMENTO, ALEGRIA E MUITO RISO)
- UMA BREVE MEDITAÇÃO
- CRIANDO CONEXÃO - Momento para juntos liberarmos nossas emoções onde cada uma escreve em um post- it como se sentiu...
- ATERRAMENTO (ATIVIDADE PARA VOLTAR AO MOMENTO PRESENTE)

