

# Grupo de Crescimento

*Destinado a todas as pessoas interessadas em transformar suas vidas de maneira confortável e efetiva.*



**Objetivo:** Abordar temas universais que podem ser pertinentes para todas as pessoas. É como uma revisão geral, que deveria ser feita por cada pessoa, pelo menos uma vez na vida, para desatar nós que atrapalham nossos crescimento e evolução saudáveis.

Embora não seja terapia, é terapêutico!

**Metodologia:** Exercícios direcionados de conexão com a respiração e bem-estar.

**Temas Abordados:**

Respiração, parte sábia e crescimento saudável.

Responsabilidade pelo nosso bem-estar.

Feridas próprias e herdadas.

Relacionando com os outros.

Aprendendo a ficar em paz com os outros.

Descobrimo meus disfarces e aprendendo quem sou eu.

Aprendendo a me relacionar com minhas emoções.

Aprendendo a me relacionar com meu corpo, minha sexualidade.

Trabalhando a intimidade consigo mesmo.

Aceitando estar completamente bem e receber o que a vida oferece.

**Período 23 de maio a 01 de agosto**

Quintas feiras – 16:30 às 18:20h

Investimento: o seu tempo

Local: IFBA, Sala de Artes (Atrás da quadra Poliesportiva)

Envie a ficha identificação solicitando a inscrição para o e-mail

[marceladantas@gmail.com](mailto:marceladantas@gmail.com)