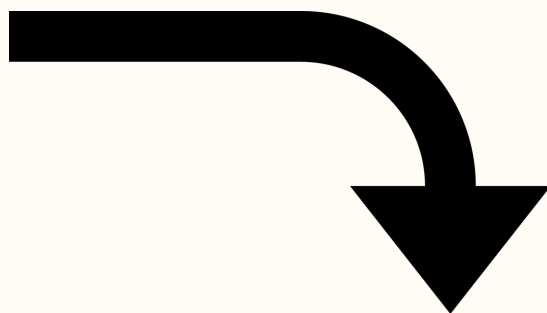


# I SEMANA RESPIRA IFRJ



## OFICINAS DE YOGA, MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:



06

A

10

DEZEMBRO



LANÇAMENTO DO GRUPO DE WHATSAPP:

# MEDITAR COM RESPIRA IFRJ

TODOS OS DIAS, À NOITE, OS INTEGRANTES  
RECEBERÃO UMA MEDITAÇÃO GUIADA!

06

DEZEMBRO

12:00H

 [@respiraifrj](https://www.instagram.com/respiraifrj)

 [Respira IFRJ](https://www.facebook.com/RespiraIFRJ)



PROFESSORA RESPONSÁVEL:  
INGRID FONSECA

[even3.com.br/semanarespiraifrj](https://even3.com.br/semanarespiraifrj)

# OFICINA DE RELAXAMENTO, ALONGAMENTO E MEDITAÇÃO

COM A PROF<sup>a</sup> INGRID FONSECA

07

DEZEMBRO

18:00 A  
19:30H



GOOGLE MEET

O link será enviado para o e-mail dos inscritos

[even3.com.br/semanarespirairj](https://even3.com.br/semanarespirairj)

# OFICINA APRENDENDO A MEDITAR: BENEFÍCIOS DA SUA PRÁTICA

COM A PROF<sup>a</sup> INGRID FONSECA

08

DEZEMBRO

18:00 A  
19:30H



GOOGLE MEET

O LINK SERÁ ENVIADO PARA O E-MAIL DOS INSCRITOS

[even3.com.br/semanarespirairj](https://even3.com.br/semanarespirairj)



COM CERTIFICADO!

# OFICINA DE YOGA

COM PROF<sup>a</sup> FLÁVIA TURINO

09

DEZEMBRO

09:00 A  
10:30H



**GOOGLE MEET**

O LINK SERÁ ENVIADO PARA O E-MAIL DOS INSCRITOS

**[even3.com.br/semanarespiraifrj](https://even3.com.br/semanarespiraifrj)**



INSTITUTO  
FEDERAL  
Rio de Janeiro

Campus  
São Gonçalo

VENHA CONHECER NOSSO PROJETO DE EXTENSÃO:

# DEPOIMENTOS SOBRE RESPIRA IFRJ

# 10

DEZEMBRO

A PARTIR DAS  
10:00H

*Assista:*

 [@respiraifrj](https://www.instagram.com/respiraifrj)

 [Respira IFRJ](https://www.facebook.com/RespiraIFRJ)



*RespiraIfRJ*