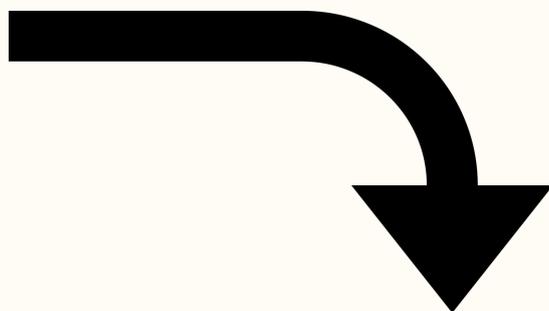


I SEMANA RESPIRA IFRJ



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://www.even3.com.br/semanarespiraifrj)

OFICINA DE RELAXAMENTO, ALONGAMENTO E MEDITAÇÃO

COM A PROF^a 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

OFICINA APRENDENDO A MEDITAR: BENEFÍCIOS DA SUA PRÁTICA

COM A PROF^a INGRID FONSECA

08

DEZEMBRO

18:00 A
19:30H



GOOGLE MEET

O LINK SERÁ ENVIADO PARA O E-MAIL DOS INSCRITOS

even3.com.br/semanarespiraifrj



COM CERTIFICADO!

OFICINA DE YOGA

COM PROF^a 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



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)



RespiraIfrij