

**Pausa pra Respirar**

# Grupo de **meditação** no trabalho

Em meio às demandas do dia a dia, que tal fazer uma pausa consciente?

A Pausa pra Respirar é um espaço semanal de meditação guiada, pensado para desacelerar o ritmo do dia, observar e cultivar a presença, cuidando da saúde mental no ambiente de trabalho. A prática da meditação pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar a atenção, favorecer o equilíbrio emocional e ampliar a sensação de bem-estar, tudo isso de forma simples e acessível, mesmo para quem nunca meditou.

Quartas-feiras  
Horário: 11h  
Duração: 40 minutos  
Onde: Auditório MPGA

**Inscreva-se aqui!**

