

Biblioteca Municipal dá continuidade ao ciclo de workshops

A Biblioteca Municipal de Anadia (BMA) vai dar continuidade, no dia 14 de outubro, pelas 14h30, ao ciclo de workshops. A iniciativa é subordinada ao tema “O Outono chegou com yoga em família”. As inscrições decorrem até 12 de outubro.

A sessão, promovida pela Escola das Emoções, tem a duração de uma hora, e será plena de diversão em família, viajando pelas cores e sensações desta estação, onde o movimento e a alegria são constantes, aliados a muitos benefícios físicos e emocionais. Desta forma, será possível aprender brincando.

Esta atividade tem como objetivos promover a tranquilidade e o bem-estar, desenvolver a capacidade de concentração e memorização, consciencializar para a respiração como ponto de equilíbrio, desenvolver a interação social positiva, promover a cooperação, adquirir recursos para lidar com o stress e a ansiedade de forma mais eficaz, desenvolver a auto estima, a autoconfiança e o autoconhecimento, e promover um equilíbrio ao nível do sistema endócrino e do sistema nervoso, ajudando a regular as emoções.

A ação é dirigida a famílias com crianças entre os 3 e os 6 anos. As inscrições devem ser efetuadas através do endereço eletrónico biblioteca@cm-anadia.pt, do número de telefone 231 519 090 ou do balcão de atendimento da Biblioteca Municipal de Anadia.

Workshops como este têm como principal objetivo disponibilizar ao público adulto do concelho de Anadia uma atividade, com temáticas pertinentes, que potenciam um conjunto de sinergias, promover a literacia, estimular o contato com os livros, incutir o gosto pelo livro e potenciar o hábito da leitura.



NI_301