

SAÚDE MENTAL
DIA 12

WORKSHOP: *LIDAR COM O STRESS UNIVERSITÁRIO*
16H - 17H | SALA AA2.26 | ISCTE LISBOA
DRA. MARIANA MONTALVÃO E SILVA



SESSÃO DE CINEMA: *INSIDE OUT 2*
12H30 | SALA MULTIUSOS | ISCTE SINTRA
17H30 | AUDITÓRIO MÁRIO MURTEIRA | ISCTE LISBOA

INSCRIÇÕES DIA 12 | [WORKSHOP: LIDAR COM O STRESS UNIVERSITÁRIO](#)

SAÚDE FÍSICA
DIA 13

ISCTE LISBOA

MASSAGENS DE RELAXAMENTO
9H00 - 13H00 | SALA C303

MASS TRAINING EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA
10H30 - 13H | AUDITÓRIO B104, ÁTRIO PISO 1, EDIFÍCIO 2

HIPNOTERAPIA DE GRUPO
15H00 - 16H30 | GINÁSIO

PALESTRA - OS TRÊS PILARES DO BEM-ESTAR
PROFESSOR JOAQUIM REIS
15H00 - 16H30 | SALA AA3.30

AULA DE IOGA
17H00 - 18H00 | GINÁSIO

RASTREIO VISUAL
9H - 17H | ÁTRIO PISO 2, EDIFÍCIO 2

RECOLHA DE SANGUE
9H - 13H E 15H - 19H | SALAS C203 E C205

GAT - RASTREIO DE ISTS
10H - 16H | PÁTIO 2

INSCRIÇÕES DIA 13 | [PALESTRA | HIPNOTERAPIA DE GRUPO | AULA DE IOGA | MASS TRAINING EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA](#)

ISCTE SINTRA

SHOWCOOKING
13H | SALA MULTIUSO
SOFIA BISPO



SELF-CARE
DIA 14

WORKSHOP SELF-CARE: CABELO E SKINCARE
ISCTE LISBOA | ANTIGO BAR DA AE
15H | MARIANA FIALHO | SKINCARE
16H | CARMO LICO | CABELO

