



## SESSÃO DE CONSCIENCIOTERAPIA

**Data:** 03/10/2024

**Horario:** 20:00

---



ONLINE VIA **ZOOM**

**Link da Reunião:**

[https://us06web.zoom.us/j/83217708383?  
pwd=R9yXaL1fAL6osWLUJwa41AnwBlaRwx.1](https://us06web.zoom.us/j/83217708383?pwd=R9yXaL1fAL6osWLUJwa41AnwBlaRwx.1)

**Entre na sala com 5 minutos de antecedência ao horário da sessão, com o audio na posição mudo.**

**COMO SE PREPARAR PARA SESSÃO**

- Certifique-se de uma conexão estável com a Internet.
- Plataforma Zoom instalada adequadamente.
- Organize seu local de forma que não haja interrupções ou distrações durante o tempo da sessão.
- Sente-se de forma confortável e segura, onde não haja riscos de desequilíbrio.
- Suas costas devem estar confortavelmente eretas.
- Ajuste o fone de ouvido e o som também de forma confortável.
- Certifique-se que o celular ou o notebook estejam com apoio seguro, onde não haja necessidade de segura-los e você possa acompanhar o vídeo de forma confortável.
- Leia as Contra-indicações abaixo e em caso de dúvidas, entre em [contato](#).

### **CONTRA-INDICAÇÕES**

Nas sessões de Terapia pela Consciência utilizamos práticas de respiração intensas, que podem ser contra-indicadas para:

- Gravidez
- Epilepsia
- Problemas cardíacos recentes.

Se for o seu caso, consulte seu médico antes de participar