



## SESSÃO DE CONSCIENCIOTERAPIA

Data: 22/09/2025

Horario: 20:00



ONLINE VIA ZOOM

Link da Reunião:

<https://us06web.zoom.us/j/84997177520?pwd=ZMXL2VP0cmKhNOPWSy2IyCwjKjxY1G.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 video de forma confortável.
- Leia as Contra-indicações abaixo e em caso de duvidas, 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