

Seminário Espaço S

Youth Talks Cascais - Autocuidado Sim!

Programa do Seminário

8:30 Check-In

9:30 Mesa de Abertura

10:00 Autocuidado na Saúde Mental

11:00 Debate

11:15 Coffee Break

11:45 Autocuidado na Nutrição

12:30 Debate

12:45 "Marmitas Saudáveis" Workshop de Culinária

13:30 Almoço

14:30 Prática de Relaxamento Heartfulness

14:45 O Autocuidado no Amor e Sexualidade

15:45 Debate

16:00 Do início ao fim, o Autocuidado

"Podcast Ouve lá, ó puto" c/ Convidado Especial

17:00 Fim de Seminário

NOTA: Oradores do programa do seminário serão confirmados em breve

CASCAIS JOVEM



Capital Europeia
da Democracia

CASCAIS Para toda
a vida