

Youth Talks Cascais - Autocuidado Sim!

8:30 - 9:30 Check-In

9:30 - 10:00 Mesa de Abertura

10:00 - 11:00 Autocuidado na Saúde Mental

11:00 - 11:15 Debate

11:15 - 11:45 Coffee Break

11:45 - 12:30 Autocuidado na Nutrição

12:30 - 12:45 Debate

12:45 - 13:30 Workshop de culinária- "Marmitas Saudáveis"

13:30 - 14:30 Almoço

14:30 - 14:45 Heartfulness – "O caminho do coração"

14:45 - 15:45 O Autocuidado no Amor e Sexualidade

15:45 - 16:00 Debate

16:00 - 17:00 Do início ao fim, o Autocuidado

*Oradores do programa do seminário serão confirmados em breve