



**Instituto
Atlântida**

Formação em terapias, psicoterapias e atendimento

FALE CONOSCO: (11) 2897-0323

instituto@institutoatlantida.com.br

Meditação e relaxamento - Curso

Conteúdo Programático:

- **Objetivo**
- **Técnica**
- **Prática**
- **Passos e estágios**
- **Benefícios e vantagens**
- **Postura**
- **Estrutura do Ser**
- **Autoterapia**
- **Lição de casa para o cliente**
- **Conclusão**