



PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA no trabalho

São diversas ações visando o seu bem-estar.



Cronograma Outubro 2024

	Segunda	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	14	15	16	17	18
7h-7h30				Auriculoterapia (H1)	Auriculoterapia (H2)
7h30-8h			Meditação Guiada (H1)		
8h-8h30					
8h30-9h	Ginástica			Ginástica	
9h - 9h30					
9h30 - 10h					
10h-10h30					
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
13h-13h30			Relaxamento Muscular		
13h30-14h	Acupuntura (H1)	Acupuntura (H2)			
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30			Meditação Guiada (H2)		
20h30-21h	21	22	23	24	25
7h-7h30			Auriculoterapia (H1)		Auriculoterapia (H2)
7h30-8h			Meditação Guiada (H1)		
8h-8h30					
8h30-9h	Ginástica			Ginástica	
9h - 9h30					
9h30 - 10h					
10h - 10h30					
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
13h-13h30	Acupuntura (H1)	Acupuntura (H2)		Relaxamento Muscular	
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30		Meditação Guiada (H2)			
20h30-21h	28	29	30	31	
7h-7h30		Auriculoterapia (H1)			
7h30-8h					
8h-8h30			Meditação Guiada (H1)		
8h30-9h				Ginástica	
9h - 9h30					
9h30 - 10h					
10h-10h30					
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h		Acupuntura (H2)			
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30				Meditação Guiada (H2)	
20h30-21h					