

## **EDITAL Nº 006/2021**

### *Sorteio para Programa de Autocuidado e Bem-Estar*

O Centro de Estudos, divulga o **sorteio de 20 vagas** para associados no “Programa de Autocuidado e Bem-Estar”, promovido pela empresa Flow Desenvolvimento Integral.

O programa será dividido em quatro encontros virtuais online nas datas a seguir;

1º encontro - Dia 25/6 - 16 às 17h30: “Eu no mundo atual” - Estresse, saúde mental e descompressão.

2º encontro - Dia 2/7 - 16 às 17h30: “Eu me observo” - Atenção plena e presença.

3º encontro - Dia 9/7 - 16 às 17h30: “Eu me expresso” Gestão das emoções e enfrentamento do estresse.

4º encontro - Dia 16/7 - 16 às 17h30: “Eu me cuido” Autocuidado integral.

O associado que tiver interesse em participar, deve encaminhar um e-mail para [atendimento@anafenacional.org.br](mailto:atendimento@anafenacional.org.br), até o meio-dia do dia 23 de junho, com o assunto “Programa de Autocuidado e Bem-Estar”. O e-mail deve conter o nome completo e o telefone para contato do associado interessado.

Não haverá sorteio se o número de inscritos for inferior ao número de vagas adquiridas.

Brasília-DF, 02 de junho de 2021.

**LADEMIR GOMES DA ROCHA**

**Presidente da ANAFE**

