

Mind and Body – a healthier tomorrow

MIND AND BODY - A HEALTHIER TOMORROW



O que é estar bem?

E bem-estar?

Como vai a nossa saúde?



TURQUIA



ITÁLIA



POLÓNIA

O que fazemos para nos sentirmos bem connosco próprios e com os outros?



ESPANHA



PORTUGAL



REINO UNIDO

O que podemos fazer para melhorar a nossa relação com os outros e com o meio?

É sobre estes e outros assuntos que, em conjunto, alunos e professores de sete escolas da Europa se propõem refletir e procurar maneiras de minimizar os problemas resultantes de estilos de vida “acelerados”.

Promovendo e implementando estratégias de descontração e hábitos de vida saudável, passando pelo Yoga, Mindfulness, Música, Desporto, Alimentação equilibrada, procuramos contribuir para a formação de jovens e adultos de mente e corpo são, capazes de lidar de forma sadia e responsável com os constrangimentos do dia a dia.