

PROGRAMA
34º CURSO DE EXTENSÃO CULTURAL - 2024

FELICIDADE, BEM-ESTAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

MÓDULO 1 – O CORPO COMO UNIVERSO

AGOSTO: 8 AULAS

DIA	TEMA	PALESTRANTE RESPONSÁVEL
5 12h	Abertura	Equipe
7	O corpo humano: perfeição maior da natureza	Denival Soares Galdeano
12	Os pilares da saúde	Mila Toledo
14	Exposição “O Corpo Humano”	Equipe
19	Prevenção dos distúrbios neurológicos	Fernando Gomes Pinto
21	Promoção da saúde através da terapia corporal	Denise de Castro
26	O cérebro em treinamento e a farmácia da mente	Fernanda Maria Barreto Bornhausen Sá
28 7h	Passeio Cultural Templo Zu Lai	Equipe

MÓDULO 2 – PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA**SETEMBRO: 9 AULAS**

DIA	TEMA	PALESTRANTE RESPONSÁVEL
2	Relações sociais como proteção para a saúde mental e o bem-estar emocional	Tânia Ramos
4	O corpo em movimento	Gabriel Di Monaco De Luca
9	Alimentação saudável: riquezas e sabores da Culinária Brasileira	Mara Gertrudes Fontinha
11 12h	Passeio Cultural/Almoço Capim Santo	Equipe
16	Gerenciando o stress	Maria Luiza Galoro
18	A relevância da Espiritualidade para uma vida saudável	Canísio Mayer
23	Meio ambiente e qualidade de vida	Paula Simão Batich
25 7h	Passeio Cultural Salesópolis	Equipe
30	Oficina de Biojóias	Paula Simão Batich

MÓDULO 3 – A BUSCA PELO EQUILÍBRIO**OUTUBRO: 9 AULAS**

DIA	TEMA	PALESTRANTE RESPONSÁVEL
2	Prevenção do sofrimento emocional: a compaixão	Fenícia G. Camera de Menezes
7	Felicidade: mito ou verdade?	Tânia Ramos
9	Adotando um estilo de vida saudável	Mila Toledo
14	Qualidade de vida e longevidade humana	Gabriel Di Monaco De Luca
16 7h	Passeio Cultural Torre de Miroku Luz do Oriente	Equipe
21	Um sono reparador	Karina Haddad
23	Inteligência emocional e relacionamentos interpessoais	Claudiane Reis da Paixão
28	As várias faces do cuidar de si	Sonia Azevedo Menezes Prata Silva Fuentes
30 12h	Encerramento	Equipe