

# WORKSHOP

## BE ACTIVE...BE WELL!!!

**7 Abril 2025**

*Dia Mundial da Saúde*

**LINK DE INSCRIÇÕES:**

<HTTPS://FORMS.GLE/37KBFM1EJKUW5MGN7>

**Local: ESEL – Polo Calouste Gulbenkian**

**Horário: 14h00 – 17h30**

14h00 | Receção e entrega do kit do participante

14h15 | Boas-vindas – Olga Valentim

14h30 | Move Your Body & Mind – João Santos e Carlos Mendes

15h45 | Pausa para respiração e hidratação

16h00 | Running & Relaxing – José Falé, Gabriela Sobral, Inês Ramos, Cátia Azevedo (Atleta Olímpica)

16h45 | Wellness Food – Tânia Albuquerque

Cofinanciado por

**PROGRAMA  
DE PROMOÇÃO  
DA SAÚDE MENTAL  
DO ENSINO SUPERIOR**

**DGES**  
Direção-Geral do Ensino Superior

**StudentWellBe**  
www.studentwellbe.com

**ESEL**  
Escola Superior  
de Enfermagem  
de Lisboa

**eshte**  
Escola Superior  
de Tecnologia  
e Saúde do Estoril