Iniciam-se em 04 de maio os encontros semanais do MeditaUFSCar: prática de meditação *mindfulness*

As práticas de meditação de atenção plena ocorrerão semanalmente, às quartas-feiras das 12h30 às 13h. Os encontros ocorrerão na sala ATLAB 113 na UFSCar campus Sorocaba.

As sessões de meditação iniciarão com uma explicação curta a respeito da meditação de atenção plena (*mindfulness*) e seus benefícios, seguida de uma prática meditação com foco em atenção plena na respiração. A participação é livre, gratuita e aberta a todos os interessados. Não há necessidade de participar da atividade durante todo o período de 30 minutos e nem de frequentar os encontros regularmente. Solicita-se apenas a prática do silêncio. Os encontros do MeditaUFSCar objetivam sensibilizar as pessoas à prática da meditação para melhoria da qualidade de vida. Eles têm apenas a função informativa e não objetivam tipo algum de tratamento terapêutico. Mais informações sobre o que é a meditação de atenção plena e mais detalhes sobre os encontros semanais podem ser acessadas em http://karimartins.wix.com/meditaufscar.