



# Reflexologia

Reflexologia é uma técnica oriental, com mais de 5000 anos, que promove o equilíbrio físico e emocional do corpo, através de uma abordagem terapêutica que se baseia em massagens e pressões feitas nos pés e nas mãos. Os principais benefícios da reflexologia são o equilíbrio físico e emocional do corpo, o relaxamento da tensão nervosa e muscular o qual ajuda a combater, por exemplo, a ansiedade e o stresse.

- **Horário:** 4.ª feira, às 19h30.
- **Terapeuta:** António Carneiro.
- **Massagens individuais:** marcação ([antoniocarneiro.terapias@gmail.com](mailto:antoniocarneiro.terapias@gmail.com) - 966 831 834).
- **Local:** Universidade Popular Almada, Rua Capitão Leitão, 103.

## CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- **Mensalidade:** 20€ (4 sessões por mês).
- **Inscrição na UP** (obrigatória para quem ainda não esteja inscrito): 10€

A frequência da atividade é limitada a 6 inscrições.

Ficha de Inscrição na UPAlmada:

[http://academiamirofreitas.org/documentos/FICHA\\_INSCRICAO\\_UP\\_ARF.doc](http://academiamirofreitas.org/documentos/FICHA_INSCRICAO_UP_ARF.doc)

Contactos: [up@academiamirofreitas.org](mailto:up@academiamirofreitas.org) | 936271390

**OBS.:** É necessário que os participantes utilizem roupa desportiva, meias para andarem descalços, uma manta leve e pequena, uma vez que a ação tem uma forte componente prática. Como opção individual podem levar o seu próprio tapete de yoga.



Vida. Educação. Cultura. Saúde e Bem-Estar.  
[www.academiamirofreitas.org](http://www.academiamirofreitas.org)