

Shopping Nações homenageia mulheres com programação cheia de atividades

Ações voltadas ao bem-estar serão todas gratuitas

O Shopping Nações Limeira preparou uma série de atividades para celebrar o Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março. As ações, todas gratuitas, contam com a parceria do Senac e têm foco no bem-estar. A programação se estenderá de segunda (5) a quinta (8).

Na segunda e na quarta (7), das 19h30 às 21h30, no 2º Piso, haverá sessões de Tuiná e de Calatonia. O Tuiná é uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa que emprega a massagem para estimular ou sedar os pontos dos meridianos, visando o equilíbrio do fluxo de energia. Já a Calatonia busca o relaxamento profundo por meio da palpação de pontos específicos nos pés, promovendo o reequilíbrio físico e psíquico.

As duas técnicas serão aplicadas por professores e alunos do Senac Limeira e são voltadas a maiores de 18 anos. As vagas são limitadas e as inscrições serão efetuadas por ordem de chegada.

Também na quarta-feira, a docente Mylena Arruda e alunas do curso técnico em Produção de Moda do Senac conduzirão, na Praça de Eventos, a Oficina Consultoria Fast. A atividade promoverá uma orientação personalizada sobre como se vestir para os diversos tipos físicos. A professora vai ajudar a escolher os itens mais adequados para cada tipo de silhueta na hora de optar por um look. A oficina acontecerá das 14h às 16h30, também com vagas limitadas e inscrições por ordem de chegada.

Completando a programação especial em homenagem às mulheres, as aulas de zumba do Shopping Nações, com a professora Ismênia Aguiar, serão realizadas na Praça de Eventos, na terça (6) e na quinta, com início às 19h. Para participar, basta chegar no horário marcado.

O Shopping Nações Limeira fica na Rodovia Deputado Laércio Corte (Limeira-Piracicaba), 4.500. Não é cobrada taxa de estacionamento independentemente do período em que o veículo permanecer no local.

Serviço

Atividade: Tuiná

Data: 5 e 7 de março, das 19h30 às 21h30

Local: No 2º Piso

Inscrições: gratuitas

Vagas: limitadas

Atividade: Calatonia

Data: 5 e 7 de março, das 19h30 às 21h30

Local: No 2º Piso

Inscrições: gratuitas

Vagas: limitadas

Atividade: Oficina Consultoria Fast

Data: 7 de março, das 14h às 16h30

Local: Praça de Eventos

Inscrições: gratuitas

Vagas: limitadas

Atividade: Zumba

Data: 6 e 8 de março, às 19h

Local: Praça de Eventos

Inscrições: gratuitas