*FICHA DE INSCRIÇÃO*

**Workshop: “QI GONG”, com Isabel Just**

A Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro tem como missão facilitar o acesso ao conhecimento e à informação de todos os géneros. **“Qi Gong”** é um componente da medicina chinesa de prevenção e fortalecimento da longevidade. Trata-se de um exercício corporal e mental que combina o movimento, a meditação e a regulação da respiração.

A formadora é instrutora de Tai Chi Chuan e Qi Gong, terapeuta de massagem japonesa Shiatsu e terapeuta integrativa Gestalt.

**Data e hora:** 17 de maio – 19:00 às 22:00;

18 de maio – 10:00 às 13:00.

**Local:** Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro

**Público-alvo:** público em geral

**Inscrição prévia até dia 15 maio** para[Filipe.MM.Alexandre@azores.gov.pt](mailto:Filipe.MM.Alexandre@azores.gov.pt) ou presencialmente na Biblioteca (limite 25 inscrições)**.**

**Valor da inscrição:** 15 euros.

**Cada formando deve trazer consigo:** roupa/meias confortáveis, tapete e uma pequena almofada.

Quem quiser tomar notas deve trazer também caderno e esferográfica.

|  |
| --- |
| **Nome** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Idade** \_\_\_\_\_\_\_\_  **Contacto (Telefone ou telemóvel)** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **E-mail** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Data e hora de entrega da inscrição** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (a preencher pelos serviços da BPARLSR) |