



Itapecerica da Serra, 02 de Março de 2026.

CI - MKT 008/2026

Ref: **Especial Mês das Mulheres**



Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, preparamos uma ação muito especial e gratuita para nossas clientes!

Realizaremos 4 encontros presenciais relacionados a Saúde Mental & Emocional.

A ação tem como objetivo oferecer uma experiência acolhedora e de valor para o público feminino em um espaço acolhedor e seguro.

Os encontros acontecerão em parceria com a psicóloga Dra. Helena Rol, e serão realizados em grupos para mulheres, com linguagem acessível e foco em autocuidado, saúde emocional e fortalecimento feminino.

PROGRAMAÇÃO:

10/03 – Autocuidado sem culpa



17/03 – Ansiedade feminina

24/03 – Limites emocionais e relacionamentos

31/03 – Burnout emocional

 Horário: à partir das 10h

 Local: Loja 1035, Piso Térreo (em frente o Praça da Moça Café)

Informações abaixo sobre a profissional que ministrará esses encontros:

Dra. Helena Rol (Psicóloga)

Autoestima - A chave para a transformação

- O que é autoestima e como ela se forma.
- Como as crenças limitantes afetam a forma como nos vemos.
- Identificação dos principais sabotadores da autoestima.
- Exercícios práticos para fortalecer a autoestima.
- Reflexão: Quem sou eu hoje e quem quero me tornar?

 Inscrições gratuitas pelo whatsapp 11 98190-1542! Vagas limitadas.

Caso queira distribuir brindes ou mimos nos dias dos encontros, fale conosco.

Se houver qualquer dúvida o departamento de marketing está à disposição para esclarecimentos pelo fone: 4668-9900 ou Whatsapp (11) 98190-1542.

Participe e divulgue para a sua cliente!!

Atenciosamente,

Márcia Morelato Campioto

Coordenadora de Marketing