



## Pedro Pires

Pedro é fundador do Espaço Pura Vida e carrega o nome do seu negócio como filosofia de vida, cultivando hábitos saudáveis, praticando esportes e ajudando pessoas a encontrar bem estar.

# LEVE: Construindo hábitos saudáveis e relações mais humanas.

### Sobre

- LEVE é sobre como construir hábitos saudáveis e de que forma impactam positivamente nas nossas relações pessoais e profissionais.

### Objetivos

- Identificar os gatilhos que impulsionam mudanças radicais de hábito a partir da apresentação da trajetória pessoal do professor do curso;  
  
Apresentar exemplos de rotinas saudáveis e sustentáveis e de que forma essas rotinas influenciam a maneira como nos relacionamos;  
  
Desenhar agenda de mudança de hábito e praticar exercícios de saúde física e mental em sala de aula.

### Competências

- LEVE promove diretamente a competência de RELACIONAMENTO.

### Data e Horário

- LEVE acontece dia 19.02, de '10:00 a 13:00