

Formações Gratuitas, Certificadas e Financiadas


A Divisão de Juventude e o IEFP juntaram-se para promover a capacitação jovem e criaram uma programação de Formações nas mais diversas áreas. Neste momento estão abertas as inscrições para:

NUTRIÇÃO: PRINCÍPIOS E DIETÉTICA

- 50 horas
- Início a 14 de abril - fim a 8 de junho
- 2 aulas por semana, durante 9 semanas
- Aulas online a dias diversos: 3ª, 4ª e/ou 5ª, das 19h às 22h
- Aulas presenciais dias 24 de abril, 8 e 29 de maio, 5 de junho, das 9h30 às 12h30
- 13 aulas online e 4 aulas presenciais

MASSAGEM AYURVÉDICA: TÉCNICAS E CONCEITOS

- 50 horas
- Início a 26 de abril - fim a 2 de junho
- 3 aulas por semana, durante 6 semanas
- 2ª, 4ª e 6ª, das 18h30 às 21h30
- 5 aulas online e 12 aulas presenciais na Casa do Largo - Pousada da Juventude
- material necessário e da responsabilidade do formando: um colchonete/tatami/tapete de yoga, roupa confortável, meias, 2 toalha de rosto, 1 toalhão ou lençol, óleo vegetal para massagem, álcool desinfetante e máscara

 **NOTA:** esta formação pressupõe o contacto físico entre 2 pessoas para fins de aplicação das técnicas de massagem, mas são garantidas todas as regras da DGS aplicáveis a este tipo de situações e o uso de máscara durante as aulas e desinfeção das mãos é OBRIGATÓRIO. O curso não é adequado a pessoas com incapacidades físicas.

OFICINA DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

- 50 horas
- Início a 20 de abril - fim a 25 de maio
- 3 aulas por semana, durante 6 semanas
- Aulas online à 2ª-feira - 18h00 às 21h00 (exceção da última que será presencial)
- Aulas presenciais às 3ª e 5ª-feiras, das 18h00 às 21h00 (exceto as duas últimas - 18h00 às 22h00)
- 12 aulas online e 4 aulas presenciais

Inscrições em: www.tinyurl.com/265formacao2021

Idades: 18 aos 35 anos