

# INFORMANDO



Para que todos possam utilizar o espaço e participar das atividades do Viva Consciente, é necessário estar atento as regras

## HORÁRIO PARA REFEIÇÕES NA SALA MULTIUSO

Das 11h30 até às 14h30

Após esse horário, a sala estará fechada para limpeza e organização para as próximas atividades (treinamentos e atividades especiais)

Lembrando que ao lado da sala Multiuso há a sala de descompressão, é importante não falar alto ou fazer barulhos para que possam atrapalhar os colaboradores que estiverem tentando descansar

## HORÁRIO DOS EXERCÍCIOS DE MINDFULNESS

Não é necessário agendamento prévio. Os encontros acontecem às terças-feiras às 8h30 e às quintas-feiras às 15h



## NUTRIÇÃO

**Diz aí, Nutri** - Canal de comunicação  
Todos os dias, das 8h às 14h  
pelo e-mail: [nutricao@5aessence.com.br](mailto:nutricao@5aessence.com.br)

**Nutrição Consciente** – Consultas com a equipe de Nutrição  
As consultas acontecem às quartas-feiras, a cada quinze dias, e deverão ser agendadas previamente pelo e-mail:  
[nutricao@5aessence.com.br](mailto:nutricao@5aessence.com.br)



## FISIOTERAPIA

O agendamento deve ser feito pelo e-mail: [vivaconsciente@5aessence.com.br](mailto:vivaconsciente@5aessence.com.br) às sextas-feiras a partir das 9h, os e-mails recebidos antes do horário serão desconsiderados. As respostas e confirmações de horário serão enviadas após as 14h.

\*Em caso de feriados, a agenda será aberta na quinta-feira às 9h

A tolerância de atraso é de 5 minutos, sendo esse tempo descontado da duração da massagem. Não é permitido o agendamento para terceiros e nem mesmo ceder horários. Caso não precise se ausentar, pedimos que informe com antecedência para que possamos seguir com a lista de espera.

Dias e horários de atendimento Quickmassage

Segundas-feiras – das 14h às 18h

Terças-feiras – das 9h às 13h

Quartas-feiras – das 14h às 18h

Sextas-feiras – das 9h às 13h

