

- No dia 16 de agosto, a ESSV pela parceria estabelecida com a Viseu Marca, esteve na Feira de São Mateus a dinamizar a atividade **“Exercício físico – descubra o seu poder!”**. O objetivo foi promover a prática de atividade física, refletindo sobre os benefícios da mesma e as consequências de uma vida sedentária. Ao som da música, todos realizámos alguns exercícios de alongamento que podemos fazer diariamente, individual ou em família ou entre amigos. No final, cada participante levou um marcador com exemplos de exercícios de alongamento com a mensagem **“Faz da atividade física, o teu momento de libertação do dia a dia!”**
- Esta iniciativa integra a continuidade do processo de certificação Biosphere.



