



HK

Helena Kavaliunas

Semana da Musculatura Invisível

www.helenakavaliunas.art.br

14

21

28

Atenção

Esse arquivo faz parte da experiência:
“Semana da Musculatura” Invisível da
artista visual, Helena Kavaliunas.

Está disponível no site:
www.helenakavaliunas.art.br

Para acessar a página
clique no ícone abaixo:



Terça-feira

Músculo da Presença

Frase-provocação:

"Presença é o contrário de automático."

Reflexão do dia:

Em que momentos do seu dia você está apenas cumprindo um papel, sem estar inteiro ali?

Micro exercício

Escolha uma atividade simples do seu dia (tomar café, caminhar, responder e-mails).

Faça essa atividade em estado total de presença — atenção plena ao corpo, ao gesto, à respiração.

HK

