

Filipa Soares

Licenciada em **Psicologia** pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Colaborou com a **APDES - Agência Piaget para o Desenvolvimento** - enquanto Técnica de Redução de Riscos e Coordenadora de projectos nacionais e europeus na área da gestão do consumo de drogas, sexualidade e outros comportamentos de risco nos jovens.

Em 2013 fez programa de *Mindfulness* para Redução de *Stress* e Desenvolvimento Emocional (MBSR) com a Dra. Carla Martins, no Ser Integral: Centro Português de *Mindfulness*.

Entre 2014 e 2017 conclui a formação no **Curriculum de *Mindfulness*** para crianças e adolescentes, ***Mindfulness* Fundamentals** e ***Mindfulness* na Comunicação da *Mindful Schools*** (www.mindfulschools.org). Em 2017 completou formação MBSR – ***Mind and Body Medicine* do Centro de *Mindfulness* da Universidade de Massachusets**, com Saki Santorelli e Florence Meyer; formação ***Mindful Games* com Susan Keiser Greenland** e **MBSR-T com Gina Biegel**.

Em 2015 completa a formação em **Parentalidade Consciente** sendo facilitadora de **Parentalidade Consciente** certificada pela EAPPT/LIFE Training/Mikaela Ovén

Desde 2015 colabora com o Ser Integral: Centro Português de *Mindfulness* no desenvolvimento de programas de *Mindfulness* dirigidos às Escolas, pais, crianças e adolescentes