



O Clube Millennium bcp tem uma parceria com a escola Bring Yourself.

No passado dia 4 de março fomos recebidos nas instalações da escola pelo professor e diretor pedagógico Ricardo Vieira.

Após uma breve visita às suas instalações, que consistem num prédio muito bem aproveitado / recuperado na zona histórica do Porto, fomos brindados com uma aula de yoga, onde podemos experimentar diversas sensações, nomeadamente de bem-estar, paz e equilíbrio.

Terminámos com um chá servido num espaço muito acolhedor.

Obrigada equipa do Bring Yourself.



*Yoga é uma ciência, aliada a uma filosofia de vida, que se preocupa com a natureza, e nos faz viver em harmonia com ela, melhorando assim o nosso estado físico, mental, psíquico e espiritual, e fazendo-nos perceber que não devemos procurar a felicidade em bens materiais ou no outro, mas sim, dentro de nós mesmos.*