



Viva o seu tempo livre.

DESPORTO

Yoga

Programa

Início: Setembro de 2019
Fim: Julho de 2020



Local das aulas: Sede da Delegação Norte - Rua Sá da Bandeira, 135 – Porto.
Aulas ministradas pela professora certificada em 2010 pela escola Brahmani Yoga, Márcia Azevedo.

BENEFÍCIOS

YOGA, uma prática que acompanha a humanidade desde tempos imemoriais e que nos traz benefícios comprovados a todos os níveis.

Numa época caracterizada por longas horas em frente a um computador, a proposta é, durante 1h ou 2h semanais, dedicar toda a nossa atenção ao corpo, permitindo que a respiração flua e conectando a mente com o fluxo natural e a bio dinâmica do nosso corpo, trazendo assim uma nova consciência corporal, melhorando a postura e reduzindo o stress e a ansiedade. Iremos conhecer também técnicas de respiração, aperceber-nos da importância de sintonizar mente e corpo através de meditações dinâmicas e a prática de asanas (posturas físicas).

Para mais informações e alguma curiosidade: www.yoguissima.com

Horário

Terças-feiras e Quintas-feiras, das 12h00 às 13h00.

Custos

Mensalidade: 1x semana: € 10,00 | 2x semana: € 17,50
Convidados: 1x semana: € 12,50 | 2 x semana: € 20,00

Débito mensal de setembro de 2019 a julho de 2020. **Não são permitidas desistências.**

Inscrições limitadas.

Os alunos da época anterior terão de proceder à renovação da inscrição de modo a que a mesma seja considerada.

Diversos

A 2 de setembro informaremos os Associados cujas inscrições forem consideradas.
Não será válida qualquer inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.
A desistência, após a confirmação da respetiva inscrição, implica o pagamento pelo seu custo real.

Yoga

FICHA DE INSCRIÇÃO

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. Internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt