



DESPORTO

Yoga

Início: outubro de 2019
Fim: junho de 2020

Praticar Yoga? Porquê?

Programa

Na prática de Yoga é através de uma série de posturas (asanas), da respiração (pranayama), do relaxamento (Yoga Nidra) e de outras técnicas que visamos entender e descobrir o que é o Yoga em cada um de nós, em cada momento da vida e também viajarmos no nosso interior em busca daquilo que está em nós. O Yoga proporciona inúmeros benefícios físicos, de saúde e bem estar.

Local das aulas: Calçada Palma de Baixo (Edifício Palma), 6-A – Lisboa.

Horário

Segundas e quartas, das 11h00 às 12h00.

Custos

€ 20,00 / mês;
 €25,00 / mês – convidados.



Diversos

Aulas ministradas por Alexandra Prazeres, licenciada pela Universidade de Essex. Inicia a prática de Yoga em Londres em 1992. Professora de Yoga formada pela Federação Portuguesa de Yoga. Tem o curso de Yoga para Grávidas da Birthlight, de Yoga para crianças da R.Y.E., e de Yoga Nidra do Yoga Nidra Network.

A 24 de setembro informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas. A partir dessa data, contactaremos todos os sócios que se inscreverem.

Não será válida qualquer inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.



Yoga
 Época 2019/2020

FICHA DE INSCRIÇÃO