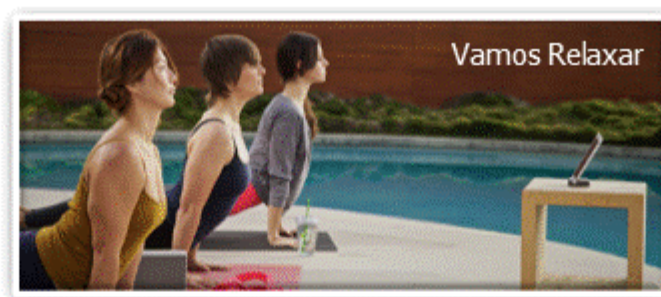




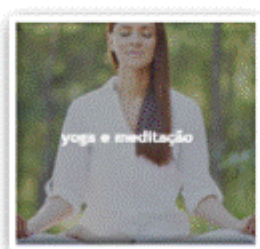
**DESPORTO**

**Aulas de Yoga Online**



Para diminuir a **ansiedade** do isolamento e **obter bem estar geral**, poderá **experimentar exercícios de Yoga**, exercitando o corpo e a mente.

O Clube vem sugerir-lhe **relaxantes e energizantes momentos de Yoga** e estamos certos que notará uma franca melhoria no seu estado geral físico e psíquico. As aulas estão seleccionadas e organizadas de modo a facilitar a construção de uma prática pessoal que, estamos certos, continuará mesmo para além dos dias de isolamento.



**#Fiqueemcasa #Estamosjuntos**

Fonte: <https://yogaemcasa.online/aulas-de-yoga-online-gratis/> (adaptado)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)

e-mail: [clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt](mailto: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](http://www.clubemillenniumbcp.pt)