



«A prática é a mãe de todas as artes»

Para uma vida mais saudável... Inscreva-se!

A **yoga** é formada por alguns passos como a sua relação ética com você e com o mundo e a introspeção dos sentidos. Trata-se de uma prática completa de desenvolvimento integral do ser humano: corpo, energia, emoções, pensamentos e intuição. Quando você passa por uma sala e olha uma aula, o que você vê são as pessoas fazendo essas posturas, mas a yoga engloba outras práticas que talvez você só consiga sentir fazendo uma aula.



Programa

- ❑ Aulas presenciais ministradas pela professora Daniela Lino, professora certificada.

**Local
Data/Hora**

- Horário: terças-feiras das 13h00 às 13h50.
- Local: Delegação Norte: Rua Sá da Bandeira, 135 – Porto.

Custos

- ❖ Mensalidade **Sócios**: 10€/1x por semana.
- ❖ Mensalidade **convidados**: 12,50€/1x por semana.

Diversos

- ✓ Número mínimo de inscrições: 8 alunos.
- ✓ Não são permitidas desistências.



Para a prática presencial da modalidade é exigida a medição da temperatura corporal e a higienização das mãos à entrada e o cumprimento do distanciamento social recomendado.

Observância integral e cumprimento das orientações da DGS.

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp

FICHA DE INSCRIÇÃO