

## Cursos e Aulas de Yoga

Técnicas para ser feliz

*Transforma-te  
Transforma a sociedade*

Iniciamos turmas regularmente para adultos e também crianças com três escalões: 3-5, 6-9 e 10-13 anos



Meditação | Yogaterapia | Musicoterapia  
Alimentação Vegetariana | Retiros | Palestras | Passeios  
Serviço Social | Educação Neohumanista

MAIS INFORMAÇÃO NO VERSO

## Cursos e Aulas de Yoga

Técnicas para ser feliz

*Transforma-te  
Transforma a sociedade*

Iniciamos turmas regularmente para adultos e também crianças com três escalões: 3-5, 6-9 e 10-13 anos



Meditação | Yogaterapia | Musicoterapia  
Alimentação Vegetariana | Retiros | Palestras | Passeios  
Serviço Social | Educação Neohumanista

MAIS INFORMAÇÃO NO VERSO

## Cursos e Aulas de Yoga

Técnicas para ser feliz

*Transforma-te  
Transforma a sociedade*

Iniciamos turmas regularmente para adultos e também crianças com três escalões: 3-5, 6-9 e 10-13 anos



Meditação | Yogaterapia | Musicoterapia  
Alimentação Vegetariana | Retiros | Palestras | Passeios  
Serviço Social | Educação Neohumanista

MAIS INFORMAÇÃO NO VERSO

Numa abordagem **científica** que funde os conhecimentos ancestrais do **Oriente** com o dinamismo **ocidental**, o **Ananda Marga Yoga** - conjunto de práticas que inclui **meditação, posturas de yoga** e mais - consiste em métodos **graduais** de aperfeiçoamento holístico do nosso ser, ao **alcance** de qualquer pessoa, mesmo as que tenham elevado grau de stress ou azáfama profissional e/ou muito pouco flexibilidade.

São práticas extremamente **eficazes** que visam alcançar o máximo de felicidade e bem estar interior, aumentam o equilíbrio físico, mental e emocional e trabalham o desenvolvimento pessoal. Os **frutos** são obtidos ao fim de poucas semanas de prática com resultados como: **alívio** da tensão e fadiga, melhor **concentração** e **memória**, maior **calma**, força de **vontade** e **auto-confiança**.

### **Cursos e Aulas de Yoga (p/ adultos)**

Os nossos Cursos de Yoga ocorrem continuamente e abordam práticas e temas como: **Ásanas** (Posturas/exercícios físicos de Yoga); **Biopsicologia**; **Meditação** e **Mantras**; Camadas da **Mente**; **Alimentação**; **Ética**. Este curso consiste numa abordagem prática e teórica ideal para primeiro contacto ou aprofundamento e não requer experiência anterior nem flexibilidade. Após a frequência anterior do Módulo 1 e regular prática dos ensinamentos do mesmo, o(a) aluno(a) fica apto(a) a praticar um conjunto completo de saudáveis posturas físicas de Yoga e uma técnica de meditação, sem necessidade de acompanhamento. Fica também habilitado(a) a frequentar as nossas aulas de Yoga regulares / semanais bem como os módulos avançados.

### **Aulas de Yoga p/ crianças (3 aos 13 anos)**

A prática regular de yoga traz às crianças benefícios como um maior equilíbrio físico, emocional e mental, levando a uma maior tranquilidade, criatividade e capacidade de concentração.

Numa abordagem **científica** que funde os conhecimentos ancestrais do **Oriente** com o dinamismo **ocidental**, o **Ananda Marga Yoga** - conjunto de práticas que inclui **meditação, posturas de yoga** e mais - consiste em métodos **graduais** de aperfeiçoamento holístico do nosso ser, ao **alcance** de qualquer pessoa, mesmo as que tenham elevado grau de stress ou azáfama profissional e/ou muito pouco flexibilidade.

São práticas extremamente **eficazes** que visam alcançar o máximo de felicidade e bem estar interior, aumentam o equilíbrio físico, mental e emocional e trabalham o desenvolvimento pessoal. Os **frutos** são obtidos ao fim de poucas semanas de prática com resultados como: **alívio** da tensão e fadiga, melhor **concentração** e **memória**, maior **calma**, força de **vontade** e **auto-confiança**.

### **Cursos e Aulas de Yoga (p/ adultos)**

Os nossos Cursos de Yoga ocorrem continuamente e abordam práticas e temas como: **Ásanas** (Posturas/exercícios físicos de Yoga); **Biopsicologia**; **Meditação** e **Mantras**; Camadas da **Mente**; **Alimentação**; **Ética**. Este curso consiste numa abordagem prática e teórica ideal para primeiro contacto ou aprofundamento e não requer experiência anterior nem flexibilidade. Após a frequência anterior do Módulo 1 e regular prática dos ensinamentos do mesmo, o(a) aluno(a) fica apto(a) a praticar um conjunto completo de saudáveis posturas físicas de Yoga e uma técnica de meditação, sem necessidade de acompanhamento. Fica também habilitado(a) a frequentar as nossas aulas de Yoga regulares / semanais bem como os módulos avançados.

### **Aulas de Yoga p/ crianças (3 aos 13 anos)**

A prática regular de yoga traz às crianças benefícios como um maior equilíbrio físico, emocional e mental, levando a uma maior tranquilidade, criatividade e capacidade de concentração.

Numa abordagem **científica** que funde os conhecimentos ancestrais do **Oriente** com o dinamismo **ocidental**, o **Ananda Marga Yoga** - conjunto de práticas que inclui **meditação, posturas de yoga** e mais - consiste em métodos **graduais** de aperfeiçoamento holístico do nosso ser, ao **alcance** de qualquer pessoa, mesmo as que tenham elevado grau de stress ou azáfama profissional e/ou muito pouco flexibilidade.

São práticas extremamente **eficazes** que visam alcançar o máximo de felicidade e bem estar interior, aumentam o equilíbrio físico, mental e emocional e trabalham o desenvolvimento pessoal. Os **frutos** são obtidos ao fim de poucas semanas de prática com resultados como: **alívio** da tensão e fadiga, melhor **concentração** e **memória**, maior **calma**, força de **vontade** e **auto-confiança**.

### **Cursos e Aulas de Yoga (p/ adultos)**

Os nossos Cursos de Yoga ocorrem continuamente e abordam práticas e temas como: **Ásanas** (Posturas/exercícios físicos de Yoga); **Biopsicologia**; **Meditação** e **Mantras**; Camadas da **Mente**; **Alimentação**; **Ética**. Este curso consiste numa abordagem prática e teórica ideal para primeiro contacto ou aprofundamento e não requer experiência anterior nem flexibilidade. Após a frequência anterior do Módulo 1 e regular prática dos ensinamentos do mesmo, o(a) aluno(a) fica apto(a) a praticar um conjunto completo de saudáveis posturas físicas de Yoga e uma técnica de meditação, sem necessidade de acompanhamento. Fica também habilitado(a) a frequentar as nossas aulas de Yoga regulares / semanais bem como os módulos avançados.

### **Aulas de Yoga p/ crianças (3 aos 13 anos)**

A prática regular de yoga traz às crianças benefícios como um maior equilíbrio físico, emocional e mental, levando a uma maior tranquilidade, criatividade e capacidade de concentração.