

início 1 de Março 2010

## II Workshop de Yôga

Inscrições abertas

### **Yôga no clube PT** - Ginásio em Lisboa, Rua Soc. Farmaceutica

O Yôga ensina, por exemplo, como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos, etc. através de exercícios físicos belíssimos, fortes, porém que respeitam o ritmo biológico do praticante. A prática completa do SwáSthya Yôga compreende oito tipos de técnicas (mudrá, pújá, mantra, pránáyâma, kriya, ásana, yôganidra, samyama) que vão atuar em oito áreas distintas, promovendo um aperfeiçoamento multilateral.

**Inicia-se já dia 1 de Março** o II Workshop de Yoga. Muitos dos participantes no anterior Workshop manifestaram interesse em continuar.

O "II Workshop" decorrerá até final de Maio e as aulas continuarão a estar a cargo de Hugo de Sousa

**Horário:**

Segundas das 12h50 às 13h40

Quartas das 12h50 às 13h40

**Local:** Ginásio Clube PT - Rua Sociedade Farmacêutica, 12 - A 1150-339 LISBOA

**Preço:** Sócios - 42,50 euros      Acompanhantes - 55,00 euros

**Inscrições:** Clube PT (Lisboa) R. Andrade Corvo nº 9, R/C Esq.

Tel.: 2131947 50      email: [zcs@clubept.pt](mailto:zcs@clubept.pt)

Numero limitado de inscrições - Solicite Ficha de inscrição

**Hugo de Sousa:**

Instrutor de SwáSthya Yôga formado pela Universidade Internacional de Yôga no grau de assistente desde 2003.

Certificado emitido em convénio entre a Universidade Internacional de Yôga e a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia de Lisboa.

Formação contínua sob a supervisão técnica do Mestre DeRose.

## Ginásio Clube PT (em Lisboa)

**Ginástica manutenção** - aulas hora de almoço: 12h45 - 13h30  
aulas ao final da tarde 3ª e 5ª feiras: 18h:00 - 18h50

**Musculação** - aulas hora de almoço 3ª e 5ª feiras: 12h45 - 13h45  
aulas ao final da tarde de 3ª a 5ª feira

**Ginástica manutenção** - Venha experimentar gratuitamente no **horário ao final da tarde**,  
(inscreva-se antes)

**Karate** - aulas ao final da tarde 2ª, 4ª e 6ª feira

- Contacte: Clube PT (Lisboa) 213194750 [zcs@clubept.pt](mailto:zcs@clubept.pt)

Zcs 0132010

Consulte mais actividades em <http://www.clubept.pt/>