

início 13 de Abril 2010

2ª Turma do **II Workshop de Yôga**

Inscrições abertas

Yôga no clube PT - Ginásio em Lisboa, Rua Soc. Farmacêutica

Através de exercícios físicos belíssimos, fortes, respeitando o ritmo biológico do praticante, o Yôga ensina, por exemplo, como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos, etc...

A prática completa do SwáSthya Yôga compreende oito tipos de técnicas (mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriya, ásana, yôganidra, samyama) que vão actuar em oito áreas distintas, promovendo um aperfeiçoamento multilateral.

Para possibilitar a inscrição de mais participantes no Workshop de Yoga, **inicia-se já, terça-feira, dia 13 de Abril** uma 2ª Turma do II Workshop de Yoga.

Esta turma do "**II Workshop**" decorrerá até 15 de Julho e as aulas continuarão a estar a cargo de Hugo de Sousa

Horário:

Terça das 12h45 às 13h35

Quinta das 12h45 às 13h35

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

Preço: Sócios - 50,00 euros Acompanhantes - 62,00 euros

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

Tel.: 2131947 50 email: 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.

início 07 de Abril 2010 - Lisboa

Workshop de Danças Orientais

Danças Orientais no Clube PT

Ainda está a tempo de se inscrever. Venha Dançar!

"Dança oriental criativa" - será o tema deste Workshop.

Aliar a técnica da Dança Oriental a um trabalho de expressão e criatividade individual e de grupo, para descobrir a nossa capacidade inata de expressão em movimento.

Podemos partir de estímulos como histórias, pinturas, cheiros, personagens, objectos e adereços de danças do oriente, com objectivo de ir criando algumas sequencias coreográficas.

Mais um **Workshop de Danças Orientais** a cargo de Rita Fontes

Início a 07 de Abril (decorrerá até fim de Junho)

Horário: **Segunda-feira** das 19h:00 às 20h:00

Quarta-feira das 18h30 às 19h30

Local: Rua Sociedade Farmacêutica, 12 - A LISBOA

Preço: Sócios - 38 euros Acompanhantes - 52 euros

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

Tel.: 2131947 50 email: zcs@clubept.pt Numero limitado de inscrições - Ficha de inscrição

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