

Workshop de Yôga

início 18 de Janeiro 2011

Ginásio Clube PT em Lisboa

Inscrições abertas

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

O Método DeRose é uma proposta de estilo de vida, com ênfase na boa qualidade de vida, boas maneiras, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação e boa forma. Algumas das "ferramentas" são a reeducação respiratória, a administração do stress, o melhoramento do tônus muscular e da flexibilidade, o aprimoramento da descontração emocional e da concentração mental. Tudo isto, em última instância, visando a expansão da lucidez e autoconhecimento. Os profissionais do Método DeRose têm certificado de habilitação (no nível de extensão universitária) expedido pela Universidade Lusófona. Uma Garantia de excelência técnica dos seus instrutores.

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.

As aulas no Workshop de Yoga, **iniciam-se já, terça-feira, dia 18 de Janeiro.**

O "**IV Workshop**" decorrerá até 14 de Abril. (na semana de Carnaval não haverá aulas).

Mesmo depois do início, se estiver interessado em participar contacte a secretaria do Clube PT

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 - 52,00 euros Acompanhantes - 64,00 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