



Yoga Integral dos Himalayas no Pico

Esta é a prática de Yoga que nos chega das inspiradoras montanhas mais altas do Mundo, os Himalayas, onde por milhares de anos tantos praticaram-na em busca da felicidade e paz interior. É um tipo de Yoga dedicado ao corpo, mente e espírito, adaptado a todos, sem exceção e com o foco na respiração... no momento presente. Os benefícios são muitos. Sendo Integral é um yoga verdadeiramente terapêutico e integrativo, onde você é O inteiro Ser Universo.

Professor José Branco (Professor Certificado de Yoga dos Himalayas e Meditação, Filosofia Yoga, Vinayasa Flow, Hatha Yoga)

Contribuição 8 euros – Primeira aula experimental gratuita

inscrições ou informações: info@azorespirit.com / 963227657 / 963425267



O Centro de Formação Artística da Câmara Municipal da Madalena disponibiliza, a partir de 17 de setembro, aulas de Ioga dos Himalaias.

A prática, que nos chega das inspiradoras montanhas mais altas do Mundo, os Himalaias, onde durante milhares de anos tantos a praticaram, visa a busca da felicidade e paz interior, trazendo inúmeros benefícios à saúde física e mental.

Colocando o foco na respiração, no momento presente, as aulas serão ministradas por José

Branco, professor certificado da modalidade, apresentando-se como uma prática verdadeiramente terapêutica e integrativa.

Os interessados deverão inscrever-se através do e-mail info@azorespirit.com ou telefonicamente para os números 963227657 ou 963425267.

Contribuição 8 euros – Primeira aula experimental gratuita