



SVĀSTHYA YÔGA



A SAÚDE E O BEM-ESTAR ATRAVÉS DO YÔGA



YÔGA NA SERRA DE SINTRA

O Grupo de Yôga do Mem Martins Sport Clube vai realizar no próximo dia **10 de Julho** o seu primeiro encontro, aberto a praticantes, não praticantes, familiares e amigos.

PROGRAMA

- 09h00 - Encontro na sede do Mem Martins Sport Clube
- 09h30 - Partida da estação do comboio de Sintra
- 10h00 - Passeio Pedestre pela Serra
- 11h00 - Prática de Pránáyâma e Kriya
- 11h30 - Ásana com Súrya Namaskar
- 12h30 - Almoço
- 14h30 - Vocalização de Mantras
- 15h30 - Meditação
- 16h00 - Regresso

.....

Nota:

Trazer calçado e roupa confortáveis, água, chapéu e almoço.

Ponto de Encontro:

Sede do Mem Martins Sport Clube - Largo Rossio da Fonte 6 - Mem Martins (Frente à Capela).

Contactos:

Margarida Azevedo - 965334746 / Palmira Sousa - 939767661

e.mail: margaridamariaazevedo@gmail.com

A organização declina qualquer responsabilidade por eventuais danos ocorridos durante o encontro.