



AULAS DE YOGA



Mais do que um desporto ou modalidade, é uma forma de estar na vida e uma filosofia de saúde e bem-estar.

O Yoga é conhecido por aumentar a autoconfiança e a concentração promovendo também o alongamento muscular, a sensação de relaxamento e rápidas recuperações físicas.

Ajuda também a lidar com sentimentos de ansiedade, a diminuir os sintomas da depressão, a regulação do sono bem como proporciona uma sensação de tranquilidade e alívio do stress.

Praticado com regularidade é fundamental para a perda de gordura corporal e para o fortalecimento muscular melhorando a flexibilidade tornando o corpo mais livre e solto.

Sejam problemas físicos ou de outra natureza, os benefícios do Yoga ajudam-no a sentir melhor dia após dia com o objectivo final de usufruir uma melhor qualidade de vida.

Venha experimentar uma aula sem custos e descubra esta fascinante actividade ...

HORÁRIOS: Início das aulas, 3 Janeiro 2023; Duas aulas por semana, 3^{as} e 5^{as} feiras das 12.45 às 13.30

INSCRIÇÕES: Deverão ser efectuadas com o instrutor Filipe Ferreira - 967611344

Limitadas, máximo de 25 participantes

Todos os praticantes terão obrigatoriamente que ser sócios do Clube PT

VALOR: Seguro anual - **10,00€** (anuidade a liquidar na secretaria do Clube PT)

Mensalidade - **30,00€** (pagamento efectuado directamente ao professor)

LOCAL: Ginásio Clube PT- Rua Sociedade Farmacêutica 12-A 1150-339 Lisboa

INSTRUTOR: Filipe Ferreira (Confederação Portuguesa do Yoga - Curso Especial Superior de Yoga)

Clube PT Zona Centro Sul 213194750 zcs@clubept.pt

Facebook: <https://www.facebook.com/cptcentrosul> - **Instagram:** <https://www.instagram.com/clubeptzcs>

Inscreeva-se como sócio em www.clubept.pt