

SÁBADO DIA 13 Março
das 9h30 às 12h30

“ENCONTRO COM O EU INTERIOR”



• PROGRAMA (previsto)

- 9h30 - Pequena aula de Yôga
- 10h15 - Práticas de respiração
- 10h25 - Técnicas de ativação energética
- 10h45 - Técnicas sensibilidade energética
- 11h05 - Pausa
- 11h15 - Técnica de Vipassana
- 11h25 - conversa sobre um tema espiritual
- 11h40 - Meditação
- 12h00 - Equilíbrio energético

Trazer:- roupa confortável, chinelos ou meias, toalha de rosto, garrafa de água, tapete de yoga ou similar, manta.

Inscreeva-se:

Lugares limitados (9): é necessário confirmar lugar até dia 12 de Março, às 15h, através do **Inscrições** – E. Oliveira 966181383
Valor - **Sócios 1€ N/ Sócios 7€**

- Local: Rua São Joaquim, nº8 - 9500-112
Orientador: Miguel Chaves
- ➔ O objetivo do evento é estabelecer um encontro amoroso consigo mesmo, através de várias técnicas de crescimento pessoal, resgatando seu eu interior. 🧘😊