



# Um Dia de Yoga

20 de Novembro de 2021

10h00 – 18h00



## Programa

10h00: **Hatha Yoga + Yoga Nidra** (Lídia)

11h30: **Yoga Sutra de Patanjali – o yoga no dia-a-dia** (António)

12h30: *Almoço (traga almoço para si)*

14h00: **Kundalini Yoga** – (Jovita)

Seguindo o método da Swami Radha, vamos refletir sobre as imagens simbólicas dos 1º e 2º chakras do mapa Kundalini Yoga, numa proposta de autoconhecimento em direção a uma consciência superior.

16h30: *Intervalo para chá*

17h00: **Satsang (Entrada livre)**

Um tempo devocional e inspirador com mantra, meditação e Bhajans – uma forma maravilhosa de partilhar energia curadora e enriquecer o seu fim de semana.

## Custo

Sócios do CYB: 10€      Não-sócios: 15€

