



# Um Dia de Yoga



**15 de Junho de 2019**

10h00 – 18h30

## **Programa**

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

12h00: **Filosofia do Yoga – Yamas e Nyamas** (António)

13h00: *Almoço no CYB*

14h00: **Kundalini Yoga: Os Chakras e os 5 Sentidos**. A nossa vida é percebida através dos sentidos e a Mente actua como intérprete. Os *Chakras* podem ajudar-nos a compreender as habilidades, os poderes e a criatividade da Mente.



17h00: *Intervalo para chá*

17h30: **Satsang** – Um tempo relaxante e inspirador de mantra, meditação e *Bhajans* – uma forma maravilhosa de enriquecer o seu fim de semana. **(Entrada livre)**

**Custo** (com almoço e lanche):

Sócios do CYB: 15€      Não-sócios: 20€