



Um Dia de Yoga

23 de Março de 2019

10h00 – 18h30



Yasodhara Yoga
BRAGA

Programa

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

12h00: **Aprofundar Asana - Ouvir o corpo e a intuição** (Jovita)

13h00: *Almoço no CYB*

14h00: **Relaxamento** (Carla)

14h30: **Yoga dos Sonhos** - Oferece uma forma fascinante de trabalhar com os seus sonhos e simbolismo pessoal para aceder à linguagem do seu inconsciente. Ao explorar os seus sonhos, poderá começar a compreender como estes oferecem suporte e orientação para a sua vida.
Traga um sonho escrito para analisar.

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€

