

Custo e prazo

O custo inclui alojamento, refeições e participação nas sessões.

Sócios do CYB

Quarto duplo	160 €
Quarto individual	180 €

Não-sócios do CYB

Quarto duplo	175 €
Quarto individual	195 €
Crianças (5 aos 12 anos)	50 €

Inscrição e Pagamento

Inscrições por e-mail ou telefone com o pagamento de 50€.
O restante pode ser pago na totalidade ou em prestações até 1 de abril.

O número de quartos individuais é muito reduzido.

Informações e inscrições

Centro de Yoga de Braga

Rua dos Chãos, 77 - 2º andar
4715-230 Braga

e -mail

geral@cybraga.com;
jovita.oliveira@gmail.com
ritasilvarosas@gmail.com;

Telefones

93 842 3986 (Jovita)
93 761 4900 (Rita)
93 636 0400 (António)

Nos dois últimos anos, estivemos impedidos de realizar o nosso encontro anual, devido à pandemia.

Agora, é tempo de renascer para o Amor e a Luz da Esperança.

Assim, é com muita esperança e alegria que iremos voltar ao Convento de Avedas Para um novo **Yoga na Primavera**.

Preveemos que seja um tempo maravilhoso de reencontro com os nossos companheiros desta caminhada, sempre renovada, que o Yoga nos propõe.

O **Luís Filipe**, com a beleza perene dos *Mandalas*, vai mostrar como eles nos fazem aceder à visão do nosso próprio centro. Depois mostrará como o *Número de Ouro* e a *Geometria Sagrada* estão manifestados na Natureza, regulando formas e o ritmo de crescimento das estruturas orgânicas.

Teremos também o **Alberto**, a **Isabel** e **professores do Centro de Yoga de Braga** que orientarão variadas sessões de Yoga, para harmonizar o corpo, reflectir, meditar, cantar, relaxar e rir, sempre numa proposta de abertura ao nosso Eu e à união com o Todo.

Yoga na Primavera 17

29 de Abril a 1 de Maio de 2022

Convento de Avedas
Marco de Canavezes

Centro de Yoga de Braga

Sábado – 30 de Abril

Sexta- feira – 29 de Abril

- 15h00 Chegada
- 15h30 Abertura do YnP 17
- 15h45 Acolher o Outro e a Outra
- 18h00- Hatha Yoga (*Alberto*)
- 20h00 Jantar
- 21h30 Conviver e Cantar

- 7h00 Passeio na Natureza (*Zé Santos*)
- 7h30 Activação Matinal (*Lídia*)
- 8h10 Cânticos
- 9h00 Pequeno-almoço
- 10h00 Linguagem Escondida do Hatha Yoga – Ser Guerreiro do Amor e Ponte para a Luz (*Jovita*)
- 12h15 Meditação (*Rita*)
- 13h00 Almoço
- 15h00 Yoga Nidra (*Isabel*)
- 15h30 Pranayama - Yoga e Respiração para aquietar a mente (*António*)
- 17h00 Lanche
- 18h00 Hatha Yoga (*Rita*)
- 20h00 Jantar
- 21h30 Show de Talentos (*Todos*)

Domingo– 21 de Maio

- 7h00 Passeio na Natureza (*Zé Santos*)
- 7h30 Activação Matinal (*M^a dos Anjos*)
- 8h10 Cânticos
- 9h00 Pequeno-almoço
- 10h00 O Número de Ouro e a Proporção Divina (*Luis Filipe*)
- Hatha Yoga e Meditação (*Luis Filipe*)
- 13h00 Almoço
- 14h30 Despedida – até ao YnP 18

