

Custo e prazos

O custo inclui alojamento, refeições e participação nas sessões.

Sócios do CYB

quarto duplo	180 €
quarto individual	190 €

Não-sócios do CYB

quarto duplo	195 €
quarto individual	205 €

Crianças

dos 5 aos 12 anos	80 €
-------------------	------

Inscrição e Pagamento

Inscrições por e-mail ou telefone com o pagamento de **50 €**.

O restante deve ser pago 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, 4715-230 Braga

e-mail

geral@cybraga.com
jovita.oliveira@gmail.com
aspouzada@gmail.com

Telefones

93 842 3986 (Jovita)
91 949 0841 (Lídia)
93 636 0400 (António)

Yoga na Primavera 16

O Convento de Avesadas, mais uma vez, espera por nós, no fim de Abril, para o nosso encontro anual num percurso de evolução em espiral sempre novo que o Yoga nos propõe.

Reencontraremos os nossos professores:

A nossa **Mestre Dinorah** com a sua longa e rica experiência, vai partilhar connosco o que é a Essência de uma Vida.

O **Luis Filipe** irá falar-nos sobre o *KARMA*:

Há um Destino implacável e cego a comandar a nossa vida ou somos nós e as nossas ações passadas que causam a felicidade e o sofrimento que vivemos? Conhecer a Doutrina do Karma permitirá aceder ao leme das nossas vidas e alterar conscientemente o seu rumo...

A **Maria Serrano** nas suas sessões de Chi Gong, Shiatsu e Kundalini Yoga ajudará a libertar bloqueios de energia e a conectar com o corpo físico, emocional e espiritual.

O **Len Goss** vai trabalhar connosco a voz e o canto em sessões inspiradoras, alegres e cheias do humor com que nos guia.

O **Alberto e professores do Centro de Yoga de Braga** orientarão variadas sessões de Yoga ao longo dos dias, para harmonizar o corpo, pacificar a mente e abrir o coração.



Yoga na Primavera 16

26 - 28 de Abril 2019

Convento de Avesadas
Marco de Canavezes



Sexta-feira - 26 de Abril	
15h00	Chegada
15h15	Bem-vindos ao YnP-16
15h30	Celebração e ligação com a beleza interior (<i>Maria Serrano</i>)
18h00	Hatha Yoga (<i>Alberto</i>)
20h00	Jantar
21h30	Cânticos do Mundo (<i>Len</i>)

Sábado - 27 de Abril	
7h00	Caminhada saudável na Natureza (<i>José Santos</i>)
7h30	Ativação matinal (<i>António</i>)
8h10	Canto Taizé (<i>Len</i>)
9h00	Pequeno almoço
10h00	Tema: Doutrina do Karma Hatha Yoga e Meditação (<i>Luís Filipe</i>)
13h00	Almoço
15h00	Yoga Nidra (<i>Rita</i>)
15h30	Shiatsu: Os cinco Elementos da Vida (<i>Maria Serrano</i>) ou Workshop: Aquietar a mente e despertar a intuição (<i>Jovita</i>)
17h00	Lanche e Tempo livre
18h00	Kundalini Yoga: Sincronizar a Mente e o Corpo (<i>Maria Serrano</i>) ou Yasodhara Yoga: Mobilizar a anca e abrir o coração (<i>Jovita</i>)
20h00	Jantar
21h30	Show de Talentos (<i>Todos</i>)

Domingo - 28 de Abril	
7h00	Caminhada saudável na Natureza (<i>José Santos</i>)
7h30	Ativação matinal (<i>Lídia</i>)
8h10	Canto Taizé (<i>Len</i>)
9h00	Pequeno almoço
10h00	A Essência de uma Vida Hatha Yoga e Meditação (<i>Maria Dinorah</i>) ou The philosophy of the five elements (em Inglês) (<i>Maria Serrano</i>)
13h00	Almoço
14h30	Despedida — até ao YnP-17