

AULAS DE HATHA YOGA

com a prof. Ana Peixe



Hatha Yoga é o sistema de Yoga introduzido por Yogui Swatmarama no seu livro Hatha Yoga Pradipika, aproximadamente no século 15 na Índia. Este sistema de yoga é o mais popular do mundo e o mais fácil de praticar, pois é adaptável para todo tipo de pessoa e de qualquer idade. É o sistema que deu origem a diversos outros estilos de yoga. São alinhamentos corporais com alinhamentos bio-mecânicos.

3^{as} e 6^{as} feiras das 13:30h às 14:15h

minimo de participantes: 5

inicio das aulas: 5 Novembro 2017