



# aulas de **HATHA YOGA**

com a Prof<sup>a</sup> 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 biomecânicos.**



**4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup> feiras das 13:30h às 14:15h**

**mínimo de participantes: 5**

**início das aulas: 3 Outubro 2018**

**Inscrições e Informações:** Secretaria da Delegação de Lisboa do Clube EDP  
Av. Defensores de Chaves, 4C - 1000-117 LISBOA  
Telef. 210017173/4 — 935488285 E-mail: [clubeedp.lisboa@edp.pt](mailto:clubeedp.lisboa@edp.pt)  
Visite-nos em: [www.clubeedp-del-lisboa.com.pt](http://www.clubeedp-del-lisboa.com.pt) \* [www.facebook.com/clubeedp.lisboa](https://www.facebook.com/clubeedp.lisboa)