

☀️ SEGUNDA-FEIRA

07:30 às 08:30 - Hatha Yoga

15:00 às 16:15 - Hatha Yoga

18:30 às 19:45 - Hatha Yoga

☀️ TERÇA-FEIRA

09:00 às 10:15 - Hatha Yoga

19:00 às 20:15 - Hatha Yoga

☀️ QUARTA-FEIRA

06:30 às 07:30 - Hatha Yoga

19:30 às 20:45 - Hatha Yoga

☀️ QUINTA-FEIRA

15:00 às 16:15 - Hatha Yoga

18:30 às 19:45 - Hatha Yoga

☀️ SEXTA-FEIRA

07:00 às 08:00 - Hatha Yoga

09:00 às 10:15 - Hatha Yoga

17:15 às 18:15 - Yoga p/ Gestantes

18:30 às 19:30 - Yoga Restaurativo

☀️ SÁBADO

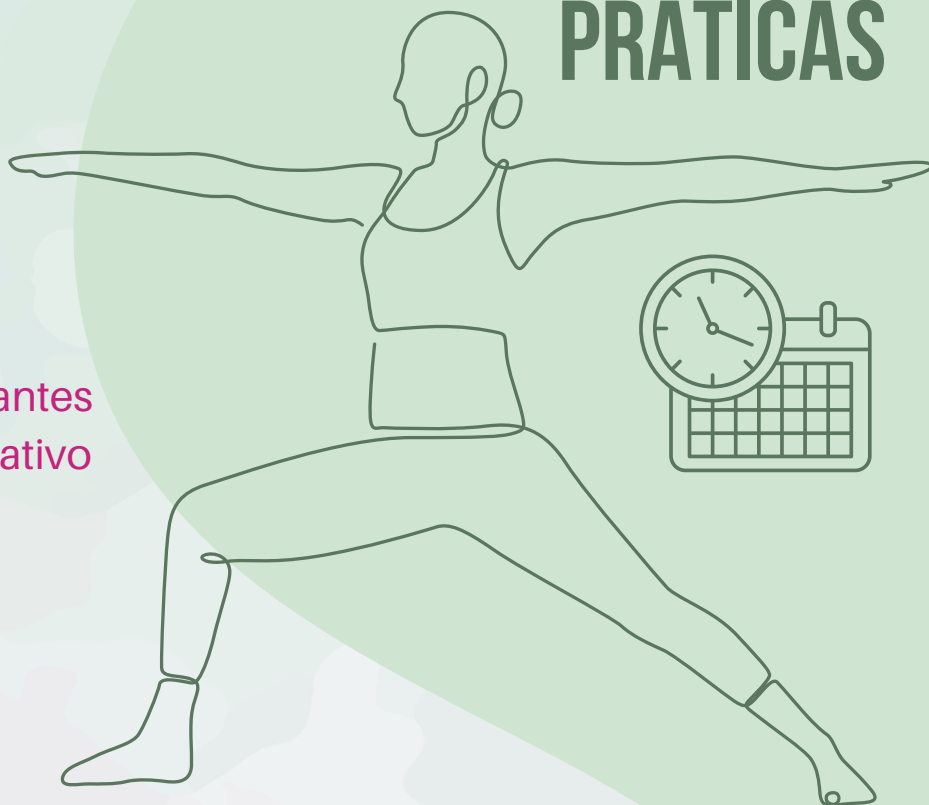
09:00 às 10:15 - Hatha Yoga



INFORMAÇÕES:
(11) 97719-9914



HORÁRIOS DAS PRÁTICAS



O aluno mensalista pode praticar em qualquer horário da grade, conforme o número de aulas contratadas.

Hatha Yoga - Prática mais tradicional, utilizamos os ásanas (posturas) em conjunto com exercícios respiratórios e a meditação para promoção da saúde e bem-estar físico e mental. Todos são bem-vindos, os alunos iniciantes ou aqueles que já praticam!

Yoga para Gestantes - Prática de Hatha Yoga com variações cuidadosamente pensadas para este momento especial das gestantes.

Yoga Restaurativo - Prática mais passiva com ásanas de relaxamento, para trabalhar a pausa e entrega. Nesta modalidade realizamos posturas deitadas no solo, com auxílio de acessórios. É uma prática meditativa e introspectiva.