

☀️ SEGUNDA-FEIRA

10:15 às 11:15 - Hatha Yoga

18:30 às 19:45 - Hatha Yoga

☀️ TERÇA-FEIRA

15:00 às 16:15 - Hatha Yoga

19:00 às 20:15 - Hatha Yoga

☀️ QUARTA-FEIRA

06:30 às 07:30 - Hatha Yoga

07:45 às 08:45 - 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

09:00 às 10:15 - Hatha Yoga

17:00 às 18:00 - Hatha Yoga

18:30 às 19:30 - Yoga Restaurativo

☀️ SÁBADO

09:00 às 10:15 - Hatha Yoga

10:30 às 11:30 - Yoga p/ Gestantes



HORÁRIOS DAS PRÁTICAS



INFORMAÇÕES:
(11) 97719-9914

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 cultivar a pausa e entrega. Nesta modalidade realizamos posturas deitadas no solo, com auxílio de acessórios. É uma prática meditativa e introspectiva, bem tranquila para finalizar a semana com um momento de autocuidado.