

# MEDITAÇÃO INFANTIL

Plano do Curso



# **MEDITAÇÃO INFANTIL – WORKSHOP**

## **DIRIGIDO**

Instrutores de Yoga, Profissionais da área da saúde; Terapeutas corporais, Massoterapeutas, Reikianos, Público em geral

## **DETALHES**

“Este Workshop foi projectado para ser usado com crianças entre 5 anos e adolescência, para que eles possam vivenciar mais de si próprios e aprender a canalizar a energia através da meditação, trazendo benefícios como: o autoconhecimento, ajuda na conexão e relação com o mundo a sua volta.

Aumenta a auto-estima, desenvolve a capacidade de relaxar, melhora a atenção, a concentração e o domínio sobre sentimentos e emoções, desenvolvendo uma percepção contínua entre o que acontece dentro e fora do corpo.”

## **DURAÇÃO - PREÇO - INFO**

**Número de Horas:** 4 hrs

**Preço:** 30 Euros. Sócios em dia com as quotas e Pagamentos a pronto têm **10% de desconto**.

**Professora:** Ângela Maria Jácomo Martinez. Professora especializada em Yoga Infantil. Membro da Associação Internacional de Professores de Yoga do Brasil.

## **INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO**

**Morada:** Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

**Horário da secretaria:** das 10h as 19h30

**Contacto:** 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

**E-mails:** [info@ayurvedica.org](mailto:info@ayurvedica.org) / [lisboa@ayurvedica.org](mailto:lisboa@ayurvedica.org)