

- APROFUNDAMENTO EM YOGA -

# YOGATERAPIA

Plano do Curso



# **APROFUNDAMENTO EM YOGA – YOGATERAPIA**

## **DIRIGIDO**

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

## **DETALHES**

O Yoga está se tornando cada vez mais um sistema válido de reforço da mente, de facilitação da concentração, tendo em vista a saúde psicofísica, a prevenção e até a cura das doenças.

Aprendendo a se observar, a se compreender e a se conhecer em profundidade, descobrir que a felicidade está dentro de si mesmo, bastando tomar consciência.

Curso teórico e prático de técnicas milenares do Yoga com fins terapêuticos destinado a Instrutores de Yoga e terapeutas.

## **PROGRAMA**

- Fisiologia Sutil (Kundalini, nadis, chakras e etc)
- Origem das doenças
- Asanas e Pranayamas como terapia
- Mudras terapêuticos
- Técnica de relaxamento e meditação direcionados

## **DURAÇÃO - PREÇO - INFO**

**Número de Horas:** 15 hrs

**Preço:** 80 Euros. Sócios em dia com as quotas e Pagamentos a pronto têm **10% de desconto.**

**Professora:** Anna Ivanov (Presidente 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)