

TU CONSEGUES!



FORMAÇÃO 2025/2026

#06

BOUTIQUE DA CULTURA

A Boutique da Cultura é uma associação cultural, constituída em 2013 e reconhecida com o Estatuto de Utilidade Pública. Com sede na freguesia de Carnide (Lisboa), desenvolvemos um trabalho regular de promoção da cultura, da cidadania e do desenvolvimento local. O principal objetivo é a valorização das pessoas e do território.

Entre tantas atividades culturais que a Boutique da Cultura foi realizando ao longo dos anos, como exposições, produções teatrais, tertúlias e espetáculos musicais, a corrente de público foi crescendo. E, hoje, existe uma programação regular a acontecer. Deixou de ser uma Boutique de “bairro” e passou para uma dimensão de cidade: o Espaço integra a rede municipal “Um Teatro em Cada Bairro”.

Com 12 anos de existência, a Boutique da Cultura acredita numa cultura descentralizada e acessível. Acredita também que a cultura permite uma intervenção social eficaz, que é uma área criadora de cidadania ativa, de desenvolvimento local, que podemos fazer a mudança numa comunidade.



FORMAÇÃO 2025-2026

Acreditamos que a Arte transforma e que ela deve ser acessível a tod@s. Neste sentido, a Boutique da Cultura aposta na formação artística para todas as idades.

Desde o seu início que o teatro e a música têm sido as duas áreas de formação, com diversas modalidades e instrumentos. Entretanto, juntou-se também o yoga.

O Espaço Boutique da Cultura assume-se cada vez mais como um ponto de encontro, um lugar de artes, um espaço onde tod@s têm a oportunidade de experimentar e aventurar-se à criação artística. O direito à criação artística.

As nossas aulas são dadas por artistas e profissionais sensíveis à integração de tod@s.

Todos os professores tentam, para além da componente técnica e pratica, proporcionar aos seus alunos momentos de grande descontração e alegria



OFICINAS DE TEATRO

As nossas aulas de teatro destinam-se a todas as idades e a tod@s aqueles que, mesmo com pouca ou nenhuma experiência, querem experimentar um palco, ganhar/aperfeiçoar as suas competências, integrar-se num grupo e fazer acontecer cultura. São aulas para a criação e experimentação artísticas.

Oficinas artísticas que passam pela construção de um espetáculo de teatro, passando pela preparação para o processo através de técnicas de interpretação, análise de texto, montagem de cenas e processo de ensaios.

No final de cada oficina há sempre um espetáculo aberto ao público e incluído na programação cultural do Espaço Boutique da Cultura.

CONDIÇÕES

INSCRIÇÃO

1 mensalidade + € 15,00 (valor referente ao Cartão Amig@ da Boutique, que confere descontos nos espetáculos realizados no nosso espaço - 20% em produções BC e 10% em acolhimentos. Cartão válido por 12 meses).

MENSALIDADE*

€ 52,50

Devem ser pagas diretamente no nosso espaço ou via transferência bancária do dia 1 ao dia 8 de cada mês. São 10 mensalidades (inscrição + de setembro a maio).

ATIVIDADES

1 setembro 2025 a 30 junho 2026

INTERRUPÇÕES

Natal: 24 dezembro e 4 de janeiro | Carnaval: 16 e 17 fevereiro | Páscoa: 30 março a 2 abril
Feriados

GRUPOS

Há um número mínimo de alunos para que a turma funcione. Por regra, todas as turmas não terão mais do que 15 alunos.

DESISTÊNCIAS

No caso de desistência, não há direito à devolução dos valores já pagos.

*10% de desconto, caso se inscreva em duas ou mais atividades

OFICINAS DE TEATRO

MANUEL JERÓNIMO

ADULTOS

PÚBLICO-ALVO: M/16 anos

HORÁRIOS:

T1 3^{as} feiras, 20h45 às 22h45 **ESGOTADO**

A partir do texto "Júlio César" de W. Shakespeare, criação de Manuel Jerónimo
Espetáculo final: 28 maio a 6 junho, de 5^{af} a sábado, às 21h00

T2 5^{as} feiras, 18h30 às 20h30 **ESGOTADO**

A partir do texto "Antônio e Cleópatra" de W. Shakespeare, criação de Manuel Jerónimo
Espetáculo final: 25 junho a 4 julho, de 5^{af} a sábado, às 21h00

T3 5^{as} feiras, 20h45 às 22h45

A partir do texto "Titus Andronicus" de W. Shakespeare, criação de Manuel Jerónimo
Espetáculo final: 18 a 27 junho, de 5^{af} a sábado, às 21h00



MANUEL JERÓNIMO

T1 T2 T3

Nasceu em 1988, em Cascais. Termina a licenciatura em Filosofia pela Universidade Nova de Lisboa, em 2009, onde realizou também a formação de Filosofia para Crianças e, em 2011, termina o mestrado em Filosofia Geral pela mesma universidade. Termina, no mesmo ano, o curso de artes performativas da Escola SOU.

Em 2013, conclui o mestrado em Encenação pela Escola Superior de Teatro e Cinema. Desde 2012, trabalha como assistente de encenação de Claudio Hochman. Dá aulas de Teatro desde 2006 e de Filosofia desde 2009.

Em 2015 funda o Teatro Riscado, do qual é ainda diretor artístico. Atualmente, é encenador na Boutique da Cultura e na Companhia de Teatro SMUP e tem trabalhado com diversas companhias como a Orquestra das Beiras, Intervalo Grupo Teatro, Culturgest, entre outras.

OFICINAS DE TEATRO

FERNANDA PAULO

ADULTOS

PÚBLICO-ALVO: M/16 anos

HORÁRIOS:

T4 4^ªs feiras, 18h30 às 20h30 **ESGOTADO**

Vestido de Noiva, adaptação do texto "Vestido de Noiva" de Nelson Rodrigues

Espetáculo final: 2 a 11 julho, 5^ªf a sábado, às 21h00

T5 4^ªs feiras, 20h45 às 22h45 **ESGOTADO**

Dono do Meu Nariz, criação conjunta a partir do tema "Nariz"

Espetáculo final: 14 a 23 maio, 5^ªf a sábado, às 21h00



FERNANDA PAULO

T4 T5

Licenciada em Ciências da Comunicação pela FCSH - Universidade Nova de Lisboa e Mestre em Teatro – Artes Performativas (Teatro/Música) pela Escola Superior de Teatro e Cinema. Frequentou ainda o Master em Estudos Teatrais da Universidade Autónoma de Barcelona. Estreou-se no teatro profissional em 2001 e, desde então, tem integrado o elenco de várias peças teatrais e musicais com encenação de Claudio Hochman, Gabriel Villela, Matilde Trocado, de Manuel Jerónimo, entre outras. Também fez parte de alguns projetos na área da televisão e do cinema. Começou a cantar em festivais infantojuvenis, frequentou o curso de canto da Escola de Música do Conservatório Nacional e, mais recentemente, tem desenvolvido alguns projetos relacionados com o fado, cantando em diversos espetáculos e casas de fado. É formadora na área da Voz e do Teatro desde 2018. Atualmente, é formadora de Teatro e Movimento, na Boutique da Cultura, onde também é presença regular nas peças teatrais.

OFICINAS DE TEATRO

FILIPA DUARTE

ADULTOS

PÚBLICO-ALVO: M/16 anos

HORÁRIOS:

T6 5^ªs feiras, 20h00 às 22h00

A Receita - Criação coletiva

Espetáculo final: 21 a 30 maio, 5^ªf a domingo, às 21h00



FILIPA DUARTE

Ingressou no curso de atores da ACT e licenciou-se no curso de atores, pela Escola Superior de Teatro e Cinema, tendo a oportunidade de realizar Erasmus na Real Escuela Dramatico de Madrid. Atualmente integra o elenco das Commedia a la Carte Kids e é fundadora da companhia de teatro Rega A Arte. Durante 5 anos esteve nos projetos educativos da Brisa e da REN, levando a segurança rodoviária e a extinção das espécies animais às escolas de jardim de infância e do 1º ciclo de todo o país. Dobra séries de animação e de imagem real. Desde 2007 que trabalha sobretudo para o público infantil. Integrou companhias de teatro como os Tapa Furos, Plano 6, Cativar, Byfurcação, Teatro Porta, entre outros. Encenou O Reino do Rei da Gata Borracheira, e Popeye, O Marinheiro, no Teatro Villaret, e mais recentemente A Telefonía da Liberdade, no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de abril.

T6

OFICINAS DE TEATRO

FERNANDA PAULO

INFANTO-JUVENIL

PÚBLICO-ALVO: 7 aos 13 anos

HORÁRIOS:

T7 2^{as} feiras, 18h00 às 19h30 **ESGOTADO**

Peça de teatro baseado em contos infanto-juvenis

Espetáculo final: 20 junho, 11h30 e 15h00



WORKSHOPS TEATRO DE IMPROVISO

Workshop aberto a todos os que queiram experimentar pela primeira vez ou que gostariam de voltar a treinar as bases da improvisação.

Serão trabalhados os princípios estruturantes que possibilitam e facilitam a improvisação teatral, com foco nas capacidades de aceitação, colaboração, diversão e espontaneidade.

CONDIÇÕES

INSCRIÇÃO

1 mensalidade + € 15,00 (valor referente ao Cartão Amig@ da Boutique, que confere descontos nos espetáculos realizados no nosso espaço - 20% em produções BC e 10% em acolhimentos. Cartão válido por 12 meses).

MENSALIDADES*

Devem ser pagas diretamente no nosso espaço ou via transferência bancária do dia 1 ao dia 8 de cada mês.

GRUPOS

Há um número mínimo de alunos para que a turma funcione. Por regra, todas as aulas não terão mais do que 15 alunos.

DESISTÊNCIAS

No caso de desistência, não há direito à devolução dos valores já pagos.

WORKSHOPS GONÇALO SÍTIMA

TEATRO DE IMPROVISO

PÚBLICO-ALVO: M/16 anos

HORÁRIOS:

T9 Iniciação : 16 setembro a 18 novembro / 3^{as} feiras, 18h30 às 20h30

ESGOTADO

Workshop prático e divertido de introdução à improvisação teatral, focado no desenvolvimento de competências essenciais para o dia-a-dia pessoal e profissional. Através de exercícios dinâmicos, os participantes aprendem a criar histórias, personagens e cenas de forma espontânea, enquanto desenvolvem a capacidade de aceitação, colaboração, criatividade, comunicação e saber lidar com o erro. O workshop inclui jogos, dinâmicas de grupo e aquecimentos que estimulam a expressão, a confiança e a adaptação. É uma experiência que fortalece competências interpessoais e promove uma atitude positiva e colaborativa.

Valor: € 42,50 x 3 meses (inscrição + setembro e outubro)

T10 Nível Intermédio: 16 setembro a 10 fevereiro

Workshop de desenvolvimento das capacidades de improvisação teatral, dirigido a quem já frequentou uma formação inicial na área. O objetivo é aprofundar a criação de cenas improvisadas e continuar a trabalhar os fundamentos essenciais da improvisação, como a escuta ativa, a aceitação, a colaboração e a construção de narrativas espontâneas. Os participantes irão ganhar maior fluência, confiança e consistência nas suas improvisações, enquanto reforçam competências interpessoais. Um espaço para evoluir, consolidar técnicas e explorar novas possibilidades no improviso. No final, haverá uma apresentação opcional para os participantes treinarem a improvisação em palco e aplicarem, perante o público, tudo o que desenvolveram no workshop.

3^{as} feiras, 20h45 às 22h45

Valor: € 52,50 x 5 meses (inscrição + setembro a dezembro)

T11 Nível 3: 15 setembro a 15 junho

ESGOTADO

2^{as} feiras, 19h00 às 22h00

Valor: € 52,50 x 9 meses (inscrição + setembro a abril)

Exclusivo a antigos alunos do workshop de improviso 2024/2025



GONÇALO SÍTIMA

T9 T10 T11

Actor, formador e orador especializado em Improvisação Teatral. Formou-se no iO Theatre, em Chicago, tendo treinado ao longo dos anos com mestres de renome mundial da improvisação teatral. É fundador e director artístico do colectivo de improviso Cardume e colabora com Os Improváveis desde 2015. Integra espectáculos de teatro e participa em festivais internacionais de improviso regularmente. Participa em vários projectos do encenador Cláudio Hochman e é actor-criador no projecto Teatro Riscado, de Manuel Jerónimo. Coordena os actores do projecto de Pacientes Simulados da NOVA Medical School e realiza formações e palestras para empresas sobre competências para melhorar o desempenho profissional através das técnicas de improvisação. Licenciado em Comunicação Social, foi Gestor de Comunicação da APSEI - Associação Portuguesa de Segurança.

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR E PRODUÇÕES DE TEATRO

À semelhança da temporada de 2024/2025, a Boutique da Cultura irá produzir 2 peças de teatro, envolvendo alunos das Oficinas de Teatro.

Durante os primeiros meses da temporada [de Setembro a Janeiro) haverá ensaios com encenadores diferentes dos professores das Oficinas de Teatro.

CONDIÇÕES

INSCRIÇÃO

Gratuita. Necessário inscrição para casting.

Aos participantes serão dadas ajudas de custo, através da isenção de algumas mensalidades das Oficinas de Teatro.

PÚBLICO-ALVO

Exclusivo para alunos das Oficinas de Teatro

HORÁRIOS

2^{as} feiras, das 20h45 às 23h15, a partir de 1 setembro

Casting em julho

CRIAÇÃO ORIGINAL

JOÃO ASCENSO

F1 "O Silêncio de Electra", a partir de Sófocles e de outras memórias da tragédia.
Criação de João Ascenso
Espetáculo: 9 a 25 janeiro, de 6ª feira a domingo às 21h00



JOÃO ASCENSO

Estreou-se em 2000 no espetáculo "Arames e Solidão" após concluir o curso de formação de atores do IAE. Integrou o elenco de espetáculos como "Cenas Suburbanas", "Em cima das árvores", "Daqui ninguém entra" entre outros. De 2003 a 2016, integrou o elenco da produtora PLANO6. No Cinema colaborou com os realizadores Vicente Alves do Ó, Frederico Weinholtz e Adriano Mendes.

Escreveu e encenou "Seis... quase meia", "Não há culpa", "Paredes meias" (coautoria), "Contos de Bordel" (coencenação), "Enigma", "Adão + Eva – a experiência", "Sobre rodas", "A noite do choro pequeno", "Um ano sem ti", "MUDA", "A porteira do 23", "Não fui eu! – uma comédia policial" e "Quem Conta". Escreveu ainda "Jack", "Vamos sonhar baixinho" e "O Monte". Encenou "Alice, o outro lado da história" de Paulo Miguel Ferreira (versão 2016/2017), "Céu" de Xavier Pereira, "BOCAge – o mais honesto homem para amar" e "RITA" de Sandra José.

Para crianças, adaptou para teatro "A Bela e o Monstro", "A Bela Adormecida", "As aventuras de Huckleberry Finn" e "João e o Pé de Feijão" e escreveu os originais "Super-heróis", "A caminho do saber", "Num Farol", "Ao Crescer quero Ser", "O Rei Midas", "Em três tempos" e "A teia da verdade".

TEATRO MUSICAL

JOÃO PEDRO SANTOS

F2 "Tentativa de Musical", uma comédia divertida/teatro musical.
Criação de João Pedro Santos
Espetáculo: 30 janeiro a 15 fevereiro, de 6ª feira a domingo às 21h00



JOÃO PEDRO SANTOS

Ator, cantor e encenador.

Iniciou a sua formação em Teatro em 2004, na Escola Arte Máxima, da Actor Studio e estreia-se profissionalmente em 2009.

Frequentou os cursos de Teatro Musical da EDSAE e da Primeiro Acto, tendo seguido para Londres onde protagonizou o musical RENT pela Pindar Theatre Productions.

É o actual diretor dos Truta&Meia Produções.

MÚSICA

O Espaço Boutique da Cultura, desde o seu início que disponibiliza o ensino de música. Os nossos professores são certificados e conciliam a componente teórica com a prática.

As aulas são individuais e agendadas consoante a disponibilidade dos alunos e dos professores.

Todos os anos há apresentações abertas, fruto do trabalho coletivo dos alunos de música da Boutique da Cultura.

CONDIÇÕES

INSCRIÇÃO

1 mensalidade + € 15,00 (valor referente ao Cartão Amig@ da Boutique, que confere descontos nos espetáculos realizados no nosso espaço - 20% em produções BC e 10% em acolhimentos. Cartão válido por 12 meses.)

MENSALIDADES*

€ 80,00 (aulas individuais) / € 60,00 (aulas partilhadas)

Devem ser pagas diretamente no nosso espaço ou via transferência bancária do dia 1 ao dia 8 de cada mês. São 11 mensalidades (inscrição + de setembro a junho)

ATIVIDADES

1 setembro 2025 a 31 julho 2026

INTERRUPÇÕES

Natal: 24 dezembro e 4 de janeiro | Carnaval: 16 e 17 fevereiro | Páscoa: 30 março a 2 abril
Feriados

HORÁRIOS

1 x por semana, horário a combinar entre professor e aluno no início do ano letivo.

DESISTÊNCIAS

No caso de desistência, não há direito à devolução dos valores já pagos, excepto no caso de incompatibilidade de horários.

APRESENTAÇÕES PÚBLICAS/CONCERTOS

30 junho, 21h

7 julho, 21h

*10% de desconto, caso se inscreva em duas ou mais atividades

CANTO

PÚBLICO-ALVO: Todas as idades (M/6 anos)



JOANA DINIS DA FONSECA

ESGOTADO

M1

Cantora lírica e mestre em Ensino de Canto. É professora de Canto e Coro na Boutique da Cultura, tendo lecionado aulas de canto em diversas instituições desde 2008.

O seu ensino é focado na saúde vocal e na versatilidade dos diferentes estilos musicais, indo sempre ao encontro dos alunos de qualquer idade, nos seus gostos musicais, ajudando-os na descoberta da sua voz e da sua expressividade.



DIANA AFONSO

ESGOTADO

M2

Licenciada em Canto e com mestrado em Ensino de Música, tem mais de 15 anos de experiência no ensino do canto em vários estilos musicais. Dá aulas no Ensino Artístico Especializado. Apresenta-se regularmente em concertos, tanto como solista como elemento do coro de Câmara Lisboa Cantat. É professora da Boutique da Cultura há vários anos.



FERNANDA PAULO

M6

Começou a cantar em festivais infantojuvenis, frequentou o curso de canto da Escola de Música do Conservatório Nacional e, mais recentemente, tem desenvolvido alguns projetos relacionados com o fado, cantando em diversos espetáculos e casas de fado. É formadora na área da Voz desde 2018.



JOÃO DAVID ALMEIDA

M7

Nasceu e vive em Lisboa. Num percurso musical que tem já mais de duas décadas, contou com formação em canto lírico e também guitarra clássica, passando pela Escola Superior de Música de Lisboa onde o jazz vocal foi a matéria central. Margarida Marecos, Joana Machado, Afonso Pais, Bernardo Moreira, João Paulo Esteves da Silva, João Moreira, foram alguns dos músicos com quem teve oportunidade de estudar.

Partilhou o palco e o estúdio com outros tantos nomes como Bruno Pedroso, Nelson Cascais, João Paulo Esteves da Silva, Jorge Reis, Pedro Madaleno, Yuri Daniel, Rita Maria, João Barradas, Perico Sambeat, entre outros.

Actualmente colabora com diferentes colectivos ligados à música improvisada e à canção. Como professor, tem podido explorar diferentes universos, com alunos e que procuram desenvolver repertório e recursos na área do jazz, pop, fado, rock, música tradicional portuguesa e outras linguagens.

PIANO

PÚBLICO-ALVO: Todas as idades (M/6 anos)



SALOMÉ FILIPE

M3

Professora de piano, órgão e formação musical, dirigiu dois coros séniores de música tradicional e ligeira portuguesa. Colaborou, alguns anos, em Atividades de Enriquecimento Curricular.

A definir com o aluno, de acordo com a disponibilidade de ambos
6^ªs feiras, das 15h30 às 20h30

GUITARRA E VIOLÃO

PÚBLICO-ALVO: Todas as idades (M/6 anos)



JOÃO SANTOS

M4

Professor de música e guitarrista. Frequentou a Escola de Jazz Luiz Villas-Boas (Hot Clube Portugal) e a Academia de Amadores de Música.

A definir com o aluno, de acordo com a disponibilidade de ambos



FRED DÁRIO

M5

Professor de música, apaixonado por ensinar e viver em Lisboa desde 2019. Licenciado em Música com Habilitação em Violão (2012), com experiência em escolas de Belo Horizonte (Brasil), como professor de violão, teclado, regente de coral e musicalização. Atualmente, monitor de Atividade de Música para crianças de 6 a 10 anos em Bucelas. Versátil músico performer, tocou em diversas bandas e dominando instrumentos como guitarra, violão, baixo, teclado e pandeiro. O seu objetivo é proporcionar aulas prazerosas. Busca novos desafios e oportunidades para compartilhar sua paixão pela música.

A definir com o aluno, de acordo com a disponibilidade de ambos
5^ªs feiras, das 16h00 às 19h00



JOÃO DAVID ALMEIDA

M7

Nasceu e vive em Lisboa. Num percurso musical que tem já mais de duas décadas, contou com formação em canto lírico e também guitarra clássica, passando pela Escola Superior de Música de Lisboa.

CORO COMUNITÁRIO

O Coro Comunitário da Boutique da Cultura nasceu em Outubro de 2023 e abraça pessoas de todas as idades.

É, em primeiro lugar, uma Oficina de Voz. Para além dos concertos e espectáculos de teatro em que participa faz um trabalho de consciência vocal, de forma a que cada um possa conhecer melhor o seu aparelho vocal e expressar emoções através dele. Todos os elementos são envolvidos na escolha das músicas e ideias para os espectáculos, quer a nível de cenários e ambientes, textos declamados, e coisas que mexam com as memórias mais bonitas.

O repertório é essencialmente música tradicional portuguesa e alguma música revolucionária, com arranjos musicais adaptados ao grupo.

CONDIÇÕES

INSCRIÇÃO

1 mensalidade + € 15,00 (valor referente ao Cartão Amig@ da Boutique, que confere descontos nos espetáculos realizados no nosso espaço - 20% em produções BC e 10% em acolhimentos. Cartão válido por 12 meses.)

MENSALIDADES*

€ 6,00 ou €66,00/ano

Devem ser pagas diretamente no nosso espaço ou via transferência bancária do dia 1 ao dia 8 de cada mês ou de uma única vez, no ato da inscrição. São 11 mensalidades (inscrição + de setembro a junho)

ATIVIDADES

1 setembro 2025 a 10 julho 2026

INTERRUPÇÕES

Natal: 24 dezembro e 4 de janeiro | Carnaval: 16 e 17 fevereiro | Páscoa: 30 março a 2 abril
Feriados

GRUPOS

Há um número mínimo de alunos para que a turma funcione. Por regra, todas as aulas não terão mais do que 15 alunos.

DESISTÊNCIAS

No caso de desistência, não há direito à devolução dos valores já pagos.

*10% de desconto, caso se inscreva em duas ou mais atividades

CORO COMUNITÁRIO

PÚBLICO-ALVO: Todas as idades (M/6 anos)

HORÁRIOS:

C1 2^{as} feiras, 18h30 às 20h30 **ESGOTADO**

C2 4^{as} feiras, 18h30 às 20h30 **ESGOTADO**

C3 5^{as} feiras, 10h30 às 12h30 **ESGOTADO**

APRESENTAÇÕES PÚBLICAS/CONCERTOS

19 dezembro, 21h (Concerto de Natal)

8 julho, 21h (Concerto Final)



JOANA DINIS DA FONSECA

C1 C2 C3

Cantora lírica e mestre em Ensino de Canto. É professora de Canto e Coro na Boutique da Cultura, tendo lecionado aulas de canto em diversas instituições desde 2008.

O seu ensino é focado na saúde vocal e na versatilidade dos diferentes estilos musicais, indo sempre ao encontro dos alunos de qualquer idade, nos seus gostos musicais, ajudando-os na descoberta da sua voz e da sua expressividade.

YOGA

Aulas para tod@s e para todas as idades.

Aulas abertas aos que desejam conhecer e aprender esta prática de vida.

CONDIÇÕES

INSCRIÇÃO

1 mensalidade + € 15,00 (valor referente ao Cartão Amig@ da Boutique, que confere descontos nos espetáculos realizados no nosso espaço - 20% em produções BC e 10% em acolhimentos. Cartão válido por 12 meses.)

MENSALIDADES*

€ 40, 00

Devem ser pagas diretamente no nosso espaço ou via transferência bancária do dia 1 ao dia 8 de cada mês. São 11 mensalidades (inscrição + de setembro a junho)

ATIVIDADES

1 setembro 2025 a 31 julho 2026

INTERRUPÇÕES

Natal: 24 dezembro e 4 de janeiro | Carnaval: 16 e 17 fevereiro | Páscoa: 30 março a 2 abril
Feriados

GRUPOS

Há um número mínimo de alunos para que a turma funcione. Por regra, todas as aulas não terão mais do que 15 alunos.

DESISTÊNCIAS

No caso de desistência, não há direito à devolução dos valores já pagos.

HATHA YOGA

No yoga, o relaxamento é ensinado com arte. A respiração é uma ciência e o controle mental um meio de harmonizar todos os nossos sistemas.

O Prof. Luís Cordeiro, nas suas aulas de yoga, trabalha o corpo e a mente com técnicas de Hatha Yoga e yogaterapia, utilizando a respiração, as posturas e o relaxamento como instrumentos para um caminho de autoconhecimento e um corpo e mente livres de tensões e condicionamentos.

PÚBLICO-ALVO: M/16 anos

HORÁRIOS:

Y1 3^{as} feiras e 5^{as} feiras, 18h30 às 19h30

Y2 3^{as} feiras e 5^{as} feiras, 19h30 às 20h30



LUÍS CORDEIRO

Y1 Y2

Iniciou a prática de Yoga há cerca de 10 anos e foi amor à primeira prática. Em 2019 iniciou a formação em Hatha Yoga certificada pela YAI-Índia, no Atma Yoga Centro onde dá aulas de grupo diárias desde 2020. Frequentou vários workshops de Yoga. Formação certificada pela YAI - Yoga Alliance Índia em Yoga Kids. Desde 2023, participa no projeto RIPA - Resposta Integrada para Perturbações Alimentares, na Clínica Psiquiátrica de S. José, com aulas de yoga para os/as jovens, como parte complementar do seu tratamento. Dá aulas particulares adaptadas a cada aluno.

+INFO/INSCRIÇÕES

geral@boutiquedacultura.pt
926 830 272

Espaço Boutique da Cultura
Av. do Colégio Militar, 1500-187 Lisboa
(em frente à Rua Adelaide Cabete)

Presidente da Direção - Paulo Quaresma
Diretor Artístico - João Borges de Oliveira

