

# 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<sup>as</sup> feiras e 5<sup>as</sup> feiras, 18h15 às 19h15

**Y2** 3<sup>as</sup> feiras e 5<sup>as</sup> 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.