



## Aula de Yoga

A milenar ciência psicossomática da Yoga potencializa a autorregeneração, o reequilíbrio e a harmonia do ser a nível físico, psíquico e emocional. O corpo precisa de tempo para se autorregular e harmonizar e só unidos à nossa natureza física e mental temos a possibilidade de conhecer o corpo e a saúde e reforçar a autoestima! A prática da Yoga estabiliza a saúde e o bem-estar físico e psíquico. Numa abordagem somática/psíquica, a força e a flexibilidade do corpo são trabalhadas, da musculatura interna para a superficial, estimulando todos os sistemas e aparelhos que constituem o organismo humano. Com a Yoga o corpo revela a sua natureza psicossomática e espiritual na harmonia e bem-estar que nos fazem estar mais aptos para as soluções do dia-a-dia e mais conscientes dos nossos padrões de saúde a vários níveis. Nesta aula de Yoga serão praticados movimentos que permitam ao praticante aprofundar a sua consciência corporal, postural e respiratória e aprender algumas técnicas de rejuvenescimento facial. Judite Duarte é praticante de Yoga há 42 anos e professora há mais de 37. Defende, no seu trabalho, a integridade e o respeito que cada praticante desenvolve pela prevenção e bem-estar do seu universo físico e psíquico, independentemente da idade ou da condição física. Assim, incentiva o praticante a conhecer o seu corpo na sua natural consciência postural e a usufruir das qualidades inatas e adquiridas que o “ser” e o corpo contêm e que a Yoga, como técnica, ajuda a respeitar e a consciencializar.

Contatos:

[centrodeyoga@netcabo.pt](mailto:centrodeyoga@netcabo.pt)

+351 912694266