

A silhouette of a person performing a yoga pose, likely Urdhva Dhanurasana (Upward Bow Pose), against a vibrant sunset background. The person's arms are raised, and their hands are clasped together above their head. The background shows a horizon over water with a sky transitioning from orange to purple.

Aulas de yoga gratuitas

Casa da Juventude de Odivelas

Todos os sábados às 10h30m (1h)

Morada: Largo da Memória (junto ao Memorial do Cruzeiro), R. Guilherme Gomes Fernandes, nº 67, 2675-450 Odivelas

TRAZER: alegria e um tapete de yoga (estarão alguns à disposição no local)

Yoga:

o equilíbrio da mente, corpo e espírito

O yoga é uma atividade física e mental que visa a união do corpo e da mente, promovendo o equilíbrio integral da pessoa a todos os níveis. Através de determinados exercícios e posições do corpo associados à respiração- a que se chama posturas- o yoga promove o relaxamento, o equilíbrio e a consciência.

A prática regular traz muitas mudanças no corpo, talvez perda de peso, tonificação muscular, aumento da força física e da flexibilidade, melhoria na postura, etc, mas essas são somente as consequências. O que realmente importa não é o quão bem realiza a postura, mas o que descobre sobre si mesmo enquanto está a alinhar o seu corpo, a respirar e a tranquilizar a mente.

**“Se tem um corpo
então o Yoga é para si.”**

BKS Iyengar (professor de yoga)