



Yoga no Númen

Yoga é uma filosofia milenar que significa união do corpo, mente e alma. É também uma poderosa ferramenta na busca pelo autoconhecimento e pelo entendimento do mundo a nossa volta. A prática constante tem inúmeras vantagens físicas, mentais e espirituais, como a melhora da digestão, respiração e sono, redução do estresse e ansiedade e a promoção de uma reconexão com sua essência resultando num estado de calma e paz.

Público

Yoga é para todos! Todas as idades, culturas, objetivos e religiões.

Práticas

Quartas e sextas
Turmas às 12h e às 13h

Local

Downtown Shopping
bloco 22A, sala 311
próximo à estação Jd. Oceânico
estacionamento no local

Investimento

1 x semana R\$ 200,00
2 x semana – R\$ 250,00
(mensal)

Carolina Castro

Instrutora de Hatha
Yoga e Meditação
e Psicóloga Clínica

Formada pelo Shiva Shankara
Yoga Ashram, se aprofundou em
cursos de conhecimento em
Yoga Sutra de Patanjali,
Ashtavakra Gita e Bhakti Yoga

