

# Escola de Yoga Antigo

RUA DE SANTA CATARINA, 310 3º Esq. 4000-443 PORTO – Tel: 222 081 783

[www.escoladeyoga.com](http://www.escoladeyoga.com) / [escola\\_de\\_yoga@hotmail.com](mailto:escola_de_yoga@hotmail.com) Edna Mendes 934561764

## ESTRUTURA COM 8 ACTIVIDADES CULTURAIS

Oferecemos um programa com várias actividades culturais, visando essencialmente, o aprimoramento da consciência que permite aos mais dedicados comparecerem de Segunda a Sábado, cada dia, praticarem ou estudarem coisas diferentes.

1. **Grupo de Estudo Sânscrito:** 1ª e Última quinta-feira de cada mês, às 18h00;
2. **Grupo de Meditação:** 1ª e Última quinta-feira às 19h00;
3. **Prática regular com a orientação de instrutores formados:** de 2ª a Sábado;
4. **Horários para prática livre, sem instrutor:** de 2ª a 6ª – marque previamente na secretaria;

## MATÉRIAS COMPLEMENTARES (NÃO INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

5. **Atividade Mensal:** a confirmar no boletim ou no site;
6. **Cursos e Workshops:** com professores nacionais e internacionais em fins-de-semana;
7. **Curso de Aperfeiçoamento e Formação em Yoga:** certificado pelo Núcleo de Estudos Yoga Natarája;
8. Além das actividades acima referidas, promovemos outras actividades recreativas, tais como Jantares, Passeios, Cursos de Alimentação Vegetariana, Curso de Kriyá, Pránáyama, etc.

### MUITO IMPORTANTE:

Para a inscrição é necessário preencher a ficha, o exame médico e entregar uma fotografia tipo passe.

**Horário da secretaria: 2ª a 6ª das 10h00 às 13h00 e das 16h00 às 18h00.**

| HORÁRIO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA    | SEXTA | SÁBADO   |
|---------|---------|-------|--------|-----------|-------|----------|
| 7H30    |         | YOGA  |        | YOGA      |       |          |
| 10H00   |         |       |        |           |       | YOGA     |
| 11h00   |         | YOGA  |        |           |       | YOGA     |
| 12h00   |         |       |        |           |       |          |
| 13h00   | YOGA    | YOGA  | YOGA   | YOGA      | YOGA  |          |
| 15h00   |         |       |        |           |       | Formação |
| 16h00   |         | YOGA  |        | YOGA      |       | Formação |
| 17h00   |         |       |        |           |       | Formação |
| 18h00   | YOGA    |       | YOGA   | SÂNCRITO  | YOGA  | Formação |
| 19h00   | YOGA    |       | YOGA   | MEDITAÇÃO |       |          |

### PLANO MENSAL

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 2 Aulas Yoga Semanais | 50,00€ |
| 1 Aula Yoga Semanal   | 35,00€ |
| 5 Aulas Yoga Semanais | 70,00€ |
| Aula Avulso           | 10,00€ |
| Aula Particular       | 20,00€ |

25% de desconto na mensalidade ao aluno que recomende um amigo, no respectivo mês, por inscrição efectuada.

### Aviso

Não faremos devolução dos pagamentos efectuados.