

Escola de Yoga Antigo

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

www.escoladeyoga.com / escola_de_yoga@hotmail.com

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 Domingo e, cada dia, praticarem ou estudarem coisas diferentes.

1. **Grupo de Mantra e Sat Sanga:** 1ª Segunda-feira de cada mês, às 20h00;
2. **Grupo de Estudos de Yoga:** 1ª e 3ª Sexta-Feira de cada mês, às 18h00;
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 autoridades 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, Yoga Trekking, Cursos de Alimentação Vegetariana, Curso de Kriyá, etc.

MUITO IMPORTANTE:

Para a primeira prática é necessário preencher a ficha e o exame médico e entregar duas fotografias tipo passe.

Horário da secretaria: 2ª a 6ª das 10h00 às 13h00 e das 15h30 às 18h00.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
08h30	YOGA				YOGA	
10h00						YOGA
11h00		YOGA		YOGA		YOGA
13h00	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	
15h00						Formação
16h00		YOGA		YOGA		Formação
17h00					YOGA	Formação
18h00	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA		Formação
19h00	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA		

Inscrição:	50,00€
PLANO MENSAL	
2 Aulas Yoga Semanais	50,00€
3 Aulas Yoga Semanais	64,00€
5 Aulas Yoga Semanais	70,00€
OUTROS PLANOS	
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.