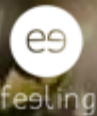


QUE NOS MOVE?



INSPIRAR E
TRANSFORMAR!



QUEM SOMOS:



Acreditamos que pequenas mudanças podem gerar grandes transformações.

Nosso projeto visa levar inspiração e um respiro na vida das pessoas para que essas mudanças aconteçam e que possibilitem transformações pessoais que impactem de forma positiva não só o indivíduo, mas a comunidade e a forma como as pessoas se relacionam consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

Bases: consciência, respeito, solidariedade e cidadania.

COMO?

YOGA

Palavra Yoga vem do sânscrito que significa unir, integrar e totalizar e tem por objetivo principal despertar a sensação de bem-estar, por meio da integração do ser. Durante a prática é utilizado um conjunto de “ferramentas” que visam estruturar, manter ou até mesmo restaurar o bom funcionamento do nosso corpo, nossa mente, e despertar a consciência sobre o nosso estilo de vida e a nossa conexão com o planeta: **RESPIRAÇÃO (Pranayama), POSTURAS E MOVIMENTOS (asanas) e MEDITAÇÃO.**



COMO?

CENTRAL DE TRIAGEM ACREP / Copermyre

2015

- Aulas de yoga regulares (1 vez por semana, as 3f., inicialmente) a partir do dia 16 de novembro. Até 22 de dezembro de 2015. – Período teste para avaliarmos a adesão e repercursão.

2016

Novo planejamento das aulas, avaliar periodicidade e técnicas a serem utilizadas com o grupo.



BENEFÍCIOS

- Ajuda a conquistar e manter uma boa saúde.
- Alivia doenças respiratórias, dores nas costas, auxilia na perda de peso, desordens do aparelho digestivo, melhora o sistema cardiovascular, o funcionamento das glândulas endócrinas e pode ser utilizada como terapia de apoio para inúmeras enfermidades. Também beneficia o sistema nervoso e o cérebro.
- Alivia ou elimina gradativamente problemas físicos originários de causas psíquicas (doenças psicossomáticas).
- Possibilita sensível melhora da condição estética e definição corporal. Podemos trabalhar o corpo sem desenvolver hipertrofia (aumento de volume de massa muscular).
- Aprimoramento do intelecto, concentração e memória.
- Melhora e reforça a auto-estima, a auto-imagem e a força de vontade.
- Melhora a forma de nos relacionarmos conosco, com os outros e com o mundo.
- Proporciona alívio de estresse.
- Proporciona auto-conhecimento e paz interior.



Feeling



O que temos a oferecer?

Qual estilo de Yoga: Yoga Terapia e Hatha Yoga

Quem são os professores: Zé Miguel (Moçambicano) e Julia Jalbult

Acompanhamento mensal: Mensalmente enviaremos um relatório sobre o trabalho que foi desenvolvido no mês.



NAMASTÊ



feeling



TALITA CAMPOI MARINHO
talita@feelinggroup.com.br
(11) 986093869

KARLA MELLO
karla@myyoga.com.br
(11)