



GRANDE COLÉGIO
UNIVERSAL



YOGA E MEDITAÇÃO

ALUNOS: Pré-Escolar, 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo

O Yoga promove a tranquilidade e fornece recursos que permitem lidar melhor com o stress e com a ansiedade, através de exercícios que desenvolvem a consciência da respiração como ponto de equilíbrio.

Esta atividade impulsiona o crescimento emocional, o autoconhecimento, o amor próprio e o respeito pelos outros.

HORÁRIO

Nível 1: 3 e 4 anos – 5ª feira das 17h00 às 17h30
Nível 2: 5 e 6 anos – 5ª feira das 17h35 às 18h25
Nível 3: 7 aos 10 anos – 4ª feira das 17h00 às 17h50
Nível 4: 11 e 12 anos – 4ª feira das 17h55 às 18h45

LOCAL

Grande Colégio Universal

PREÇO

Mensalidade:
Nível 1 – 35€
Níveis 2, 3 e 4 – 45€

Esta atividade funciona com um mínimo de 10 alunos inscritos e um máximo de 12 alunos.