



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.

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.