

Ana Luísa Dias Paulo
Rua da Eira Nº 6 Casal D'Além 2560-058 A-Dos-Cunhados
www.espacoswasthya.pt 91 645 33 19

9 de Maio • 10 h

Caminhada 6 km

Ponto de Encontro Estacionamento De Santa Rita, Junto ao Bar Portal.

Recordo que o estado do "tempo", não é impeditivo de não haver caminhada...Yôga é auto superação também, não vamos desistir só porque está frio.... Vamos vestir um casaco e continuar, "torneando" o problema...tal como na vida... !

16 De Maio • 10h30m

Aula no parque de A-dos-Cunhados.

Iremos encher aqueles campos verdes e deliciar-nos com a sensação de prána no corpo...Vivências únicas! Gostou no domingo, então Volte, conto consigo!

Aula Aberta a todos os interessados



Agenda Maio 2010

"A mente que se abre a uma nova Idela,
jamais voltará ao seu tamanho original."

(Albert Einstein)

19 de Maio • 20h30m

Aula de mentalização

Para esta aula, uma flor, um fruto, um salgado para as mulheres, um doce para os homens!

23 de Maio • 10h30m

Aula no Parque novamente!

29 de Maio

Como vos dei a conhecer, temos 13 pessoas a fazer anos em Maio...talvez apareça ainda mais alguém... Hoje apareceu mais uma...☺

Então pensei, uma festa seria muito giro...música combina com festa...então música ao Vivo! Uma pequena festinha para todos? Estou a pensar fazer uma sopa de coentros, pão com tampa, sumos e umas sobremesas. As sobremesas ficariam a cargo dos Aniversariantes, se concordarem? Faremos self-service! Para ser tudo mais prático neste dia! Terá um custo de 5 Euros por pessoa para ajudar na despesa do nosso animador principal e restantes "comes".

30 de Maio • 10h30m

Aula no parque de A-dos-Cunhados.

.... Pois, mês de Maio, chega ao Fim...mas Junho será também um mês muito cheio de Acontecimentos!
SwáSthya a todos!

A Instrutora,
Ana Paulo