

Agenda Fevereiro 2010

“Quanto mais se golpeia um gongo, maior será a quantidade de pessoas que o escutam”

DeRose

5, 6, 7 Fevereiro – Paris – Mestre Carlos Cardoso

Curso, para fazer todos os Ásanas

Curso káma e Bhutta Shuddhis

Sábado dia 6 de Fevereiro o Espaço encontra-se fechado, estarei em Paris em Formação Profissional.

As aulas deste sábado serão compensadas no dia 16, terça-feira de Carnaval, o Espaço funcionará de manhã com os horários de sábado.

13 De Fevereiro – Aula de complementação pedagógica

Mostra de vídeos do Curso básico

Cronologia histórica do Yôga

17 De Fevereiro, 20,30 – quarta-feira

Aula de Mentalização, e porque mentalizar faz parte da vida, venha participar!

Venha apreender a aumentar o seu poder de concentração e descobrir por si a sua capacidade de foco. Participe nesta aula. Todos juntos com o mesmo objectivo, na mesma direcção:)

27 De Fevereiro, 14,30 – Workshop de Alimentação

Auto-suficiência alimentar

Valor: 20 €

Vagas limitadas!

O que vamos fazer?

Organizar e cozinhar vários pratos, desde entradas, prato principal a sobremesas que nos possibilitem autonomia alimentar, no fim jantaremos todos juntos. Os participantes puderam trazer depois um convidado para o Jantar.

A Instrutora,

[Ana Paulo](#)