

# Agenda Janeiro 2010

**“Conhecimento, a jóia mais valiosa que se pode oferecer a alguém.”**

**Ana Paulo**

***Em Janeiro participe aos seus amigos que ainda não sejam praticantes de Swásthya Yôga, a oportunidade de ao participar no Curso “ Como funcionam os Mantras”, e, ter um mês de prática gratuita.***

## **9 De Janeiro – Mestre Carlos Cardoso**

Palestra Sensorial: O Medo e a ignorância, os dois aqui-inimigos do yôgin.

Início 19 h

Encerramento 20,30

Incluí tea break

20 €.

## **10 De Janeiro – Mestre Carlos Cardoso**

Curso “ Como Funcionam os Mantras”

Início às 15 h

Encerramento às 19 h

Inclui Soup Break

55 €.

## 20 De Janeiro, 20.30

**Aula de Mentalização Início de Ano.**

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:)

## 23 De Janeiro, 18 horas

**Tertúlia, Livro “ Encontro com o Mestre”.**

Em que consiste a tertúlia? Uma conversa calorosa onde cada um participará com a sua opinião sobre o livro que leu, troca de conhecimentos e opiniões.

## 23 De Janeiro, 20 horas, Cine Yôga.

**Visualização de um filme e comentários.**

## 30 De Janeiro, 14,30 h

**Aula de complementação pedagógica, requer inscrição para quem já fez uma gratuita.**

**Entre as 14,30 e as 15,30, aula teórica do Curso básico (as raízes do Yôga), aberto a todos os interessados.**

### **Para participar:**

Se não participou na aula passada poderá participar nesta gratuitamente, caso já o tenha feito, não há gratuidade nas seguintes.

A Instrutora,

**Ana Paulo**