

# Agenda Novembro 2009

“Perderei a minha utilidade, no dia em que abafar a voz da minha consciência,”

**Mahatma Gandhi**

## 7 De Novembro

Aula prática 11,30 (horário alternativo neste sábado)

## 14 De Novembro

Aula de aprofundamento Cultural (requer inscrição)

Início às 14,00

Encerramento 19,30

### Para participar:

Responder ao questionário do Yôga a serio.

Leitura do “Eu me Lembro”, Mestre De Rose.

Para maior compreensão desta aula, sugere-se também a leitura do livro “Yôga Mitos e Verdades” ou o Livro “ Quando é preciso ser Forte”, do Mestre DeRose.

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

## 16 De Novembro, segunda-feira.

Estamos fechados, procure compensar a aula deste dia no sábado antes (10,30 ou 12 horas)

(Formação profissional no Porto, Cursos com o Mestre DeRose.)

## 21 De Novembro

Gourmet: 20.00 horas

### Ementa:

Pasteis de alho Francês com salada fria

Castanhas á Alentejana

Folhado de maçã

Espero por si na cozinha gourmet deste mês, venha passar uma tarde divertida na minha companhia. Cozinhar é uma arte, servir é uma alegria! Conto consigo!

A Instrutora,

**Ana Paulo**