

# Curso Sri Sri Yoga

Saúde e Felicidade

4 - 7 Abril em Tomar no Convento de Cristo

**Aula Aberta de Introdução:**

8 de Março das 19h às 20h30 no Convento de Cristo



Tal como um botão de flor, a vida humana tem o potencial de desabrochar totalmente. O desabrochar do potencial humano na sua totalidade é yoga.

- Sri Sri Ravi Shankar, Fundador da Fundação A Arte de Viver



Sri Sri Yoga é uma celebração da diversidade do Yoga de um modo simples e prazeroso. Através da maravilhosa combinação do que é essencial no Yoga: técnicas de respiração, alongamentos e posturas, meditação e relaxamento e conhecimento yogico – você torna-se capaz de ver mais profundamente para além do corpo físico e realmente desenvolver a sua sensibilidade e consciência acerca dos níveis mais subtis de existência. A prática de Sri Sri Yoga cultiva um estilo de vida mais saudável e feliz.

**O programa completo do curso inclui:**

- Combinação de suaves e vigorosas posturas de yoga e exercícios dinâmicos
- Técnicas respiratórias potentes
- Aplicação do Conhecimento Yogico
- Meditação & técnicas de relaxamento simples
- Perspectiva Yogica de obtenção de uma dieta equilibrada
- Introdução à Ayurveda, a ciência da vida
- Desenvolvimento de uma prática pessoal

**BENEFÍCIOS DO CURSO:**

**Yoga e o Corpo**

De um modo geral o corpo sente-se mais energético e saudável. Todos os sistemas fisiológicos são melhorados. O corpo fica menos propício a doenças e menos susceptível aos efeitos do stress repetitivo da vida diária.

**Yoga e a Mente**

Quando a mente está bem, tudo o resto está bem. Através do yoga, você experimenta uma maior paz de espírito e um aumento da clareza mental e capacidade de concentração. Intensifica a auto-estima e faz toda a diferença para uma vida mais feliz e saudável.

**Yoga e o Espírito**

Através da prática regular de yoga você desenvolve capacidades e entendimento experiencial da realidade da vida. Torna-se capaz de apreciar melhor a beleza na vida, e admirar toda a sua criação. A Yoga revela a natureza divina do seu espírito. Permite-lhe estabelecer uma ligação mais amorosa consigo mesmo e experienciar uma felicidade incondicional.

**Data do Curso: 4 - 7 Abril (Seminário de 15 horas em 6 sessões consecutivas)**

**Horários:** Dias de Semana: 19h-21h30 | Fim de Semana: 10h00-12h30 e 14h30-17h00

**Local:** Convento de Cristo, Tomar

**Contribuição:** 100€

Estudantes/desempregados: 75€ | 50€ - para os que vêm fazer pela segunda vez

**PROMOÇÃO ESPECIAL:** 75€ para a pessoa que traz um amigo consigo

**Aula Aberta de Introdução:** 8 de Março das 19h às 20h30 | **Local:** Convento de Cristo, Tomar

**Endereço:** Convento de Cristo | Igreja do Castelo Templário | 2300-000 TOMAR

**Mais informações e inscrições:**

**Convento de Cristo:** Filipa Fernandes: 249 315 089 | convento.cristo@igespar.pt

**Fundação Arte de Viver:** +351 21 849 8506 | +351 910 275 926 | +351 969 610 416 | artedeviver.portugal@gmail.com

[www.srisriyoga.org](http://www.srisriyoga.org) | [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)



COM O APOIO DE:

