

Oficinas Integradas



“Sem alicerces firmes, uma casa não pode ficar em pé. Sem a prática dos princípios dos yamas e nyamas, que proporcionam firmes alicerces para edificação do caráter, não pode haver uma personalidade integrada. A prática de âsanas sem o suporte de yama e nyama é mera “acrobacia”.

As qualidades exigidas de um aspirante são: disciplina, fé, tenacidade e perseverança para praticar o yoga regularmente, sem interrupções.”

B.K.S. Iyengar

Yoga

O Projeto Social de Yoga Laboral pretende manter o desempenho e ampliar a qualidade de vida dos adultos da comunidade ceatiana.

A prática de Yoga é eficiente para gerenciar o estresse; contribuir para a saúde física, mental e emocional; ampliar a concentração; melhorar a postura e a flexibilidade; fortalecer a autoestima e a consciência corporal; reduzir o número de acidentes de trabalho e a incidência de doenças ocupacionais.

Além disso, as aulas promovem a interação das equipes de trabalho e dos familiares, com um preço especial. Venha fazer uma aula experimental!

DIA: 5ª feira

HORÁRIO: 11h às 11h40

FAIXA ETÁRIA: Adultos - Funcionários, Professores, Famílias e Amigos

PÚBLICO ALVO: Funcionários, Professores e Familiares

MENSALIDADE: R\$70,00 (1 vez por semana)
Material: vontade de ampliar a qualidade de vida

LOCAL: CEAT - Sala de Corpo

PROFESSORA: Natalia Elian

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Natalia Elian cel.: 98134.2979

Yvana Tomsic - Coordenação do Período Integral / Oficinas Integradas
Bianca Santini - Auxiliar das Oficinas Integradas

tel.: 2557.5785/cel.: 98896.7180

e-mail:

periodointegralceat@gmail.com

site: www.ceat.org.br