

PROGRAMA

YOGA DE MEDITAÇÃO

PROF. MARIA JOÃO GARCIA

As aulas versarão sobre:

- Princípios básicos de conhecimento de Raja Yoga – funcionamento da nossa mente e dos diferentes níveis de consciência, ligação à Fonte Suprema, meditação, lei do karma (ação e reação)
- Desenvolvimento Pessoal
- Pensamento Positivo
- Arte dos Bons Relacionamentos
- Vencendo o Stress
- Culinária Vegetariana
- Autoestima
- Saúde Integral
- Meio Ambiente