

PROGRAMA

YOGA

PROF. CELESTINA GONÇALVES

Para Iniciados uma pequena introdução sobre o significado da palavra Yoga e os seus benefícios para a saúde e bem-estar ao nosso CORPO, MENTE E ESPÍRITO através de:

Pranayanas (técnicas de respiração)

Tomar consciência da importância do ritmo da inspiração e expiração. Uma prática fundamental para todas as posturas e EXERCÍCIOS, representando o elo de ligação entre a RESPIRAÇÃO, A MENTE E O CORPO.

Asanas (posturas e exercícios)

Estas posturas e exercícios normalmente são acompanhadas pelas técnicas de respiração exemplificadas pela própria professora e explicadas qual o objetivo de cada uma, respeitando o limite da capacidade de resposta de cada aluna.

Em todas as posturas estão presentes todas as componentes da flexibilidade e concentração mental. É de salientar a insistência numa postura correta para bem da coluna. "Uma coluna saudável é essencial para a saúde do corpo no seu todo".

Por fim as aulas de Yoga terminam com relaxamento ou meditação acompanhada de música meditativa. a Inteligência mais elevada.