



Visita ao Palácio do Bolhão

Escuta a história do esplendoroso Palácio portuense do século XIX que demorou uma década a recuperar, através de um teatro encenado pelas várias salas deste espaço.

Devido ao grande sucesso da última visita ao Palácio do Bolhão, o Áshrama Porto / Bhárata - Centro do Yoga, convida mais uma vez todos os seus alunos, amigos e familiares para uma visita guiada ao Palácio do Bolhão no próximo sábado dia 30 de Abril às 15h15 - com visita, aula e lanche partilhado. As inscrições devem ser feitas com o respectivo professor até dia 28 de abril.

Inscreve-te na Visita ao Palácio do Bolhão

Sábado 30 abril às 15h15 – Inscrições até dia 29 de abril
220 130 750 ou 968 849 043 ou geral@yogaporto.com



Tráz amigos e Familiares

VISITA AO PALÁCIO DO BOLHÃO
16 de abril de 2016



Eventos Realizados



No passado dia 19 de março, realizou-se na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, um Fórum de Boas Práticas. Este evento reuniu empresas e instituições públicas numa partilha de iniciativas inovadoras na área da gestão e incrementação da motivação e felicidade dos seus recursos humanos.

Este evento foi uma iniciativa da ARYON - Associação Regional do Yoga Galaico Douriense e Grande Porto e da Confederação Portuguesa do Yoga com a co-produção da Câmara Municipal do Porto e Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.

Para mais informações consulte:

www.yogaporto.com

http://www.norteyoga.pt/?page_id=1353

<http://www.porto.pt/noticias/seminario-norte-yoga-no-porto>

Alunos da FADEUP praticam Yoga Sámkhya no Áshrama Porto

Os alunos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto vieram ao Áshrama Porto, Centro do Yoga vivenciar uma aula do Yoga Sámkhya, com a qual puderam comprovar como esta filosofia multimilenar promove a saúde física, energética, emocional e mental.



Outros Temas

Yoga nas Empresas

Porque deve um C.E.O. (Chief Executive Officer) Implementar o Yoga na sua empresa?

Portugal lidera a Europa na taxa de absentismo.

Diminuir esta taxa deve ser um objetivo comum para aumentar a produtividade tornando-nos mais competitivos.

As principais causas do absentismo são:



1. Doenças musculoesqueléticas;

a. Dores nas costas afetam 70% da população portuguesa e são a causa de **4,9 milhões de dias de trabalho/ano perdidos** no Reino Unido;

2. Stress;

a. Afeta 25% dos europeus e 59% dos portugueses no local de trabalho (AESST - Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho);

b. Contribui para **50% dos dias de trabalho perdidos** (OMS – Organização Mundial de Saúde);

c. Primeira causa de incapacidade global em 2020 (OIT - Organização Internacional do Trabalho);

3. Doenças mentais.

Porque deve um C.EO. (Chief Executive Officer) Implementar o Yoga na sua empresa?

Porque o Yoga Sámkhya ajuda:

Nã. redução do absentismo, diminuindo doenças musculoesqueléticas, stress e doenças mentais;

Nã. aquisição de competências, como resiliência, inteligência emocional, *engagement*, *commitment*, saber relaxar, combater a procrastinação, ensina a ser feliz.

Campanhas

Campanha de Maio - Mês do Coração

Pela saúde do seu coração, pratique Yoga Sámkhya.

Aproveite a nossa campanha do mês de maio, com 25% de desconto em novas inscrições até 8 de maio nos seguintes horários:

- 2ª, 4ª, 6ª 9h30
- 2ª, 4ª, 6ª 10h30
- 2ª, 4ª, 6ª 12h45

Eventos a realizar



Feira "Ser Mãe"

No próximos dias 7 e 8 de maio, o Áshrama Porto/Bhárata vai participar no salão Ser Mãe 2016, na Exponor, com duas conferências sobre Yoga para Gestantes (sábado dia 7 às 14h e domingo dia 8 às 13h) e duas aulas de Yoga para Gestantes (sábado dia 7 às 15h e domingo dia 8 às 14h).

Se não está grávida mas planeia engravidar, este é o melhor momento para participar nas nossas conferências no salão Ser Mãe, uma vez que a prática do Yoga deve ser preferencialmente iniciada antes da Gestação. As conferências sobre os benefícios da prática do Yoga na Gestação serão ministradas pela Dra. Filipa Osório, médica e instrutora de Yoga pela Confederação Portuguesa do Yoga.

Yoga e Exames sem Stress

Durante o mês de maio os estudantes podem praticar no nosso centro o número de horas que pretenderem pelo valor de 20 OM, válido apenas para manhãs e horas de almoço.

Podem ainda usufruir de uma aula gratuita na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, no dia 16 de maio às 18h. Haverá uma sala alternativa, caso as condições atmosféricas assim o obriguem.

Os participantes devem levar um tapete de prática ou uma toalha e roupa confortável.



Centro do Yoga do Porto

O Centro do Yoga do Porto é uma instituição sem fins lucrativos. Todos os nossos professores são formados pela Confederação Portuguesa do Yoga.

Hiperligações úteis

[Centro do Yoga do Porto](#)
[Confederação Portuguesa do Yoga](#)
[Federação Lusa do Yoga](#)
[Associação Lusa do Yoga](#)

Ligue-se a nós



por favor remova a sua subscrição [aqui](#).

Centro do Yoga do Porto, Rua de Alexandre Braga N° 124 2° andar, 4000-049 Porto

Telefone: 220 130 750 Telemóvel: 968 849 043 E-mail: geral@yogaporto.com