



Norte Yoga

No próximo dia 19 de Março, vai-se realizar um Fórum de Boas Práticas no auditório da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.

O Fórum pretende divulgar junto das instituições patronais formas de aumentar a produtividade, melhorando o bem estar dos seus colaboradores através de boas práticas no local de trabalho.

A participação no fórum é gratuita, no entanto está sujeito a parcação prévia devido ao limite da capacidade do auditório.

Dia 19 de Março de 2016
Auditório da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

FORUM DE BOAS PRÁTICAS

Temas: Bem Estar, Gestão de Stress, Ergonomia, Responsabilidade Social, Cidadania, Inovação, Qualidade, Ecologia, Felicidade, Criatividade

Público-alvo: Empresas e Organizações públicas e Universidades

A participação no Norte Yoga é GRATUITA, mediante inscrição prévia.
INSCREVA-SE JÁ e assegure a sua participação.
Mais informações em www.norteyoga.pt

© Norte Yoga tem a Colaboração do Câmara Municipal do Porto

Férias com Yoga Páscoa 2016

Objetivo:
Oferecer hábitos de prática diária de Yoga a partir de seis anos. Desenvolver o gosto pela prática através de atividades práticas e a utilização de recursos, compreender o significado de Yoga Sankhya.



Programa diário:
08:00 Acolhimento
08:30 Aula de Yoga Sankhya (Baseadas em Filialas)
10:00 Lanche
10:40 Criatividade (jogos, desenho, filmes, construção de uma cartografia do grupo, contar e fazer trabalhos manuais variados)
12:30 Almoço vegetariano preparado em sala
14:00 Cálculo
Aptidão - movimento em sala
Atividade - aplicação das técnicas - estudo do Lanche - tempo de relaxamento com música
Atividade - O Yoga e as Português
Lanche - 15:30h
17:00 Lanche
18:00 Prática (Práticas, jogos, histórias, vídeos, etc...)

1ª semana 21/3 a 24/3 e 2ª semana 28/3 a 1/4

crianças dos 5 aos 11 anos Preço por participante:
 Verão: 5h45 às 10h00 1ª semana 75 semana + 5 almoço/dia
 Inverno: 10 participantes 2ª semana 85 semana + 5 almoço/dia
 Máx: 20 participantes Pagamento no ato da inscrição
 Inscrições até dia 15 de março

Férias da Páscoa com Yoga

Durante as férias da Páscoa, aproveite para ensinar coisas novas aos seus filhos e cativá-los para a prática do Yoga.

De 21 de Março a 1 de Abril inscreva os seus filhos na semana de férias da Páscoa com aulas do Yoga, refeições vegetarianas e muitas actividades divertidas.

ÁSANA - Posições Psicobiofísicas

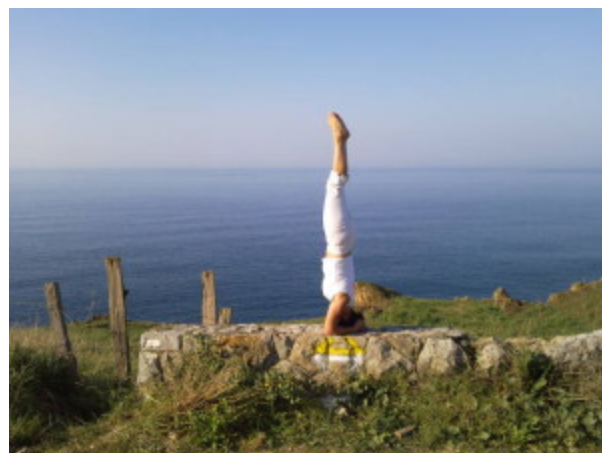
Ásana - Uma das 14 Disciplinas Técnicas do Yoga. A Disciplina Técnica mais fácil de mostrar é também a mais conhecida pela sua espectacularidade, domínio, e beleza física, tendo apesar disso uma grande componente mental.

No Ásana (lê-se "Ássana", pois não existe o som Z no Samkstra/Sânscrito, a antiquíssima língua Hindo-Europeia, base no Yoga) a paragem, na fase de máxima capacidade pessoal, consegue um desenvolvimento exarcebado, uma concentração excepcional e uma evolução pessoal poderosa, própria do Yoga; o movimento que se segue à paragem deve ser complementar desta e integralmente harmonioso; em ambos dominando completamente a Gravidade. No Ásana aprende-se a relaxar em tensão, que é um segredo do Yoga.

O Praticante é o responsável por escutar o seu corpo e nunca se lesionar.

Artigo extraído de:

<http://www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt/pt/asana>



Semana Aberta

Na semana de 28 de Março a 1 de Abril, o Áshrama Porto / Bhárata, abre as portas para uma aula livre do Yoga Sámkhya.

Contacte-nos para mais informações.

Principais diferenças entre yoga e ginástica

Na ginástica a respiração é muitas vezes feita pela boca e tem apenas 2 fases: inspiração e expiração.

No yoga a respiração é sempre nasal e dá ênfase a 4 fases: inspiração, retenção da respiração com os pulmões cheios e retenção da respiração sem ar nos pulmões. Desta forma, otimiza a quantidade de oxigénio que passa para a corrente sanguínea em cada respiração.

Na ginástica há aquecimento dos músculos e ligamentos dando uma falsa ideia ao nosso corpo da nossa flexibilidade. Dá-se atenção à

repetição dos exercícios e a beleza dos movimentos é uma consequência não procurada.

No yoga, os exercícios são feitos sem aquecimento, permitindo um ganho real de flexibilidade e permitindo evoluir sem nos lesionarmos. Os exercícios são feitos com a máxima permanência e repetição nula, para escutarmos o nosso corpo e respeitar os nossos limites, expandindo-os sem os ultrapassar. A harmonia dos movimentos é procurada e conquistada através do domínio da gravidade.



Receita vegetariana



Omolete a vapor

Para uma pessoa:

2 ovos

1/4 de cebola

Sal e pimenta a gosto

Ervas aromáticas: salsa, cebolinho, coentros, mangericão, etc.

25g Tofu fumado

25g queijo ralado

Começa-se por picar a cebola e cortar o tofu em cubos e reservar.

Batem-se os ovos numa taça. Junta-se o sal, a pimenta e as ervas aromáticas picadas. Envolva-se tudo. Por fim junta-se a cebola e o tofu mexendo bem.

Num tacho coloca-se água a ferver. Passa-se a mistura dos ovos para um saco de plástico com fecho hermético. Coloca-se o saco bem fechado no tacho. Deixa-se cozinhar por 10 a 15 minutos em lume brando.

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



Esta mensagem foi enviada para **soncaferreira@hotmail.com**. Caso pretenda deixar de receber as newsletters do Centro do Yoga do Porto, por favor remova a sua subscrição [aqui](#).

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

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