



"Natal na empresas com Yoga"

Neste Natal crie a oportunidade dos seus colaboradores aprenderem a libertarem-se do stress e serem mais produtivos, com um ambiente de trabalho mais cooperativo. Leve o Yoga até à sua empresa. Contacte-nos para mais informações



Eventos realizados



Yoga no infantário "Pinga amor"

Nos dia 25 de setembro e 2 de outubro foram realizadas 3 aulas às crianças do infantário e ATL "Pinga Amor". As aulas tiveram como intuito dar a conhecer as práticas do Yoga Sámkhya às crianças. No total, 79 crianças puderam usufruir destas aulas, onde aprenderam a cuidar do meio ambiente e a agradecer à Natureza.

Yoga na Feira da Saúde

Nos dias 2 e 3 de Outubro o Áshrama Porto/Bhárata esteve presente na Feira da Saúde que se realizou nos Jardins do Palácio de Cristal.

Foram realizadas aulas a crianças e adultos, conferências explicando os benefícios de uma prática regular do Yoga para todas as idades.





Dhyána - Meditação pelo controlo da frequência das ondas mentais

A Confederação Portuguesa do Yoga defende que só há verdadeira meditação no Yoga.

Chitta Vrtti Nirodha
(Mente)(Ondas)(Controlo)

YOGA: O controlo da frequência das ondas mentais - Segundo o Grande Mestre Patañjali - o único e verdadeiro codificador do Yoga.

Meditação foi a forma "ocidental" de caracterizar/"traduzir" Dhyána, pois como esse conceito não existia deste lado do Globo, houve que adaptar um mote já existente, mas fizeram-no inexacta e inadequadamente, porque meditar queria dizer pensar, profundamente, em algo! Ora, Dhyána é o oposto da utilização da mente concreta - para os "ocidentais" o máximo; mas os Yogi (diz-se Yougui), embora inicialmente explorem a mente concreta (e depois a Abstracta e Artística) de forma intensa, brilhante e única, depois, quando esta se torna um obstáculo grosseiro (e muitas vezes egocêntrico), elevam-se para Dimensões muito mais vastas até atingir a Potente zona Mental Supra Cognitiva, designada pelos anglo-Saxónicos - Overmind, para Além da Mente Concreta.

Extrato do artigo do Grande Mestre H.H. Jagat Guru Amrta Súrya Ánanda Mahá Rája (Engº Jorge Veiga e Castro) da revista nº1 OM YESS Yoga é Saúde e Samádhi.

Para mais informações sobre como adquirir esta revista consulte <http://www.omyess.com>

Netí Kriyá - Limpeza das vias respiratórias

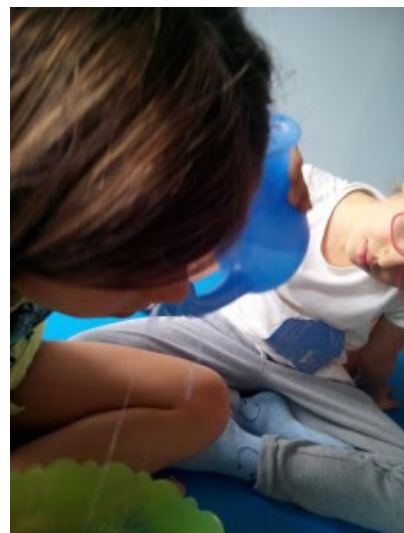
Agora que se aproxima a época em que ficamos mais congestionados, aprender a fazer a limpeza e secagem das vias respiratórias como o Yoga nos ensina à milénios é fundamental para passarmos esta época saudáveis.

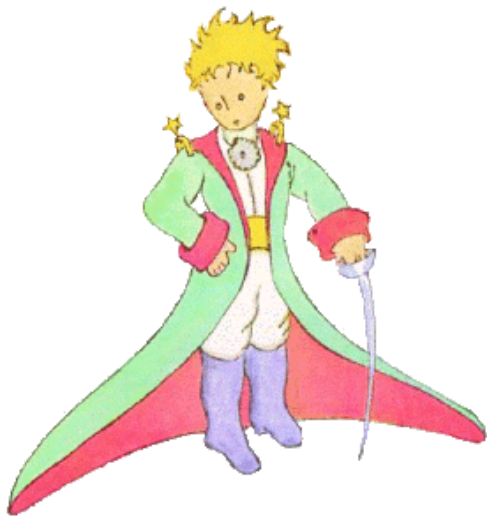
Desde tempos imemoriais que os Yogi primam por uma exigentíssima limpeza e higiene. Não apenas para uma purificação orgânica a todos os níveis, mas também para obter a máxima longevidade jovial de forma a ter mais tempo para atingir a meta do Yoga

O Netí é uma técnica ancestral utilizada pelos praticantes do Yoga desde a antiguidade e visa a limpeza das fossas nasais e faringe, desobstruindo e fortalecendo contra afecções.

Extrato do artigo do professor Ráma (Paulo Carvalho) da revista nº3 OM YESS Yoga é Saúde e Samádhi.

Para mais informações sobre como adquirir esta revista consulte <http://www.omyess.com>





"A autoridade baseia-se no bom senso"

- Se eu ordenasse a um dos meus generais que se pusesse a voar de flor em flor como borboletas, ou que escrevesse uma tragédia, ou que se transformasse em gaivota e se o meu general não executasse a ordem recebida, de quem era a culpa: minha ou dele?
- Era vossa - respondeu firmemente o príncipezinho.
- Pois era. Só se pode exigir a uma pessoa o que essa pessoa pode dar - disse o rei. - A autoridade baseia-se, antes de mais, no bom senso. Se um rei ordenar ao seu povo que se deite ao mar, ele revolta-se. Eu, eu tenho o direito de exigir obediência porque as minhas ordens são sensatas.

In *Princepezinho*

Alimentação vegetariana

Queijo

O queijo é uma fonte vital de cálcio, fortalecedor para os ossos, de proteínas, vitaminas A, B e D e zinco. 100g deste alimento fornece cerca de um quarto da dose diária recomendada de zinco para um adulto. O queijo é útil às crianças e adolescentes que necessitam de cálcio para o desenvolvimento dos seus ossos.

Fonte: OS SUPERALIMENTOS - Michel van Straten e Barbara Griggs, Civilização Editora



Salada de queijo feta

Ingredientes:

100g queijo feta
100g seitan
100g tofu
2 pessegos
1 fatia grande de melão
3 ameixas
1/2 beterraba
azeite q.b.
sumo de limão q.b.
pimenta preta q.b.
ervas aromáticas secas (orégãos, salsa, cebolinho, etc.)

Corte a beterraba às rodelas e depois em triângulos. Deixe a beterraba ao ar, para secar os sucos e não tingir os restantes ingredientes da salada.

Corte o seitan e o tofu aos cubos. Numa fideira anti-aderente, grelhe um pouco os cubos de seitan e tofu.

Corte os restantes ingredientes aos cubos e misture-os numa taça. Quando a beterraba estiver seca, adicione-a à salada, bem como o seitan e o tofu frios. Envolve bem todos os ingredientes da salada.

Numa tacinha à parte, faça a sua mistura de ervas aromáticas e pimenta preta. Polvilhe a salada com esta mistura. Regue com o sumo de limão e azeite.

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 margaridacostafaria@gmail.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