

Campanha de Carnaval



PROMOÇÃO DE CARNAVAL

YOGA ~ SAMKHYA
CONFEDERAÇÃO PORTUGUESA do YOGA
FEDERAÇÃO LUSA do YOGA
ASSOCIAÇÃO LUSA do YOGA
ÂSHRAMA PORTO / BHÁRATA - CENTRO do YOGA

**Deixe cair a sua máscara.
20€ desconto nas Inscrições trimestrais até 28/2**

Eventos Realizados



Conferência de H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája

Já está disponível para visualização no YouTube o vídeo "Netos de Abel - Filhos de Caim", alusivo à conferência do Grande Mestre Internacional do Yoga - H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája, Jorge Veiga e Castro, que teve lugar em Saltlake City, EUA, no Parlamento Mundial das Religiões. Durante a mesma, o nosso querido Mestre enunciou a importância de percebermos, enquanto Humanidade, o tanto que temos em comum e que, por isso, nos deve aproximar.

<https://www.youtube.com/watch?v=86XXaWMS2hY>

Aula na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

O Yoga Sámkhya promove a saúde - é profilático.

Com o intuito de dar a conhecer à atual e futura comunidade médica da cidade os benefícios do Yoga, o Áshrama Porto / Bhárata realizou, a 30 de novembro do ano transato, uma aula aberta na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Esta aula contou com a participação de docentes e discentes da mesma Faculdade.



Yoga nas Empresas

Em Guimarães, as boas empresas apostam no bem-estar dos seus funcionários! O Intermarché Caldas Das Taipas proporciona a todos os seus funcionários a prática semanal do Yoga Sámkhya nas suas instalações.

Parcerias

Yoga nas escolas

Cerca de 750 crianças dos Jardins-de-Infância e Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico da Rede Pública do Porto irão usufruir, nas próprias instalações e de forma gratuita, de aulas do Yoga Sámkhya, inseridas em horário letivo e em regime de coadjuvação do programa curricular. A iniciativa é do projeto "Porto de Crianças" e da Câmara Municipal do Porto, em parceria com o Áshrama Porto/Bhárata, Centro do Yoga da Confederação Portuguesa do Yoga.

Ao todo serão abrangidas 31 turmas de 28 escolas do concelho, que, desta forma, passarão a integrar as aulas do Yoga Sámkhya no seu horário semanal.



Um pouco de Samskrta



Yoga e Linguística

A palavra YOGA escreve-se assim em todo o Mundo e deve ser pronunciada como em "iodo".

O alfabeto Samskrta - Devanágari (uma antiquíssima língua Indo-Europeia) possui apenas 52 letras. Das mesmas, 16 são vogais, 4 são semivogais e 32 são consoantes.

Analisando as mais comuns e semelhantes ao nosso alfabeto, tem-se que:
- as vogais A, I e U apresentam duas formas, sendo o acento macro a distingui-las quando transliteradas (isto é, quando escrevemos uma palavra em Samskrta usando o alfabeto ocidental).

- as vogais E e O só têm uma forma, não sendo, por isso, necessário o uso de acento macro - o O lê-se sempre OU (não existe o som Ó), e o E lê-se E (neutro - nem É nem Ê).

A acrescentar a estas características, as palavras terminadas em A em Samskrta são, normalmente, masculinas.

Por tais razões, devemos escrever YOGA sem acento e pronunciar-lo como "O YOUNGA".

Poesia

Palavras inspiradoras da Madre Teresa de Calcutá

A vida é uma oportunidade, aproveita-a.
A vida é beleza, admira-a.
A vida é beatificação, saboreia-a.
A vida é um sonho, torna-o realidade.
A vida é um desafio, enfrenta-o.
A vida é um dever, cumpre-o.
A vida é um jogo, joga-o.
A vida é preciosa, cuida-a.
A vida é amor, goza-a.
A vida é um mistério, desvela-a.
A vida é uma promessa, cumpre-a.
A vida é tristeza, supera-a.
A vida é um hino, canta-a.
A vida é um combate, aceita-o.
A vida é tragédia, domina-a.
A vida é aventura, afronta-a.
A vida é felicidade, merece-a.
A vida é VIDA, defende-a.

Madre Teresa de Calcutá



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 {email}. 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 2° andar, 4000-049 Porto

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