



Prenda de Natal

Dar o Pão ou ensinar a fazê-lo? Por isso é que oferecer Yoga é o melhor presente de Natal!

O Yoga dá-nos as ferramentas para conseguirmos desenvolver-nos e obtermos tudo o que precisamos para estarmos saudáveis, felizes e cada vez mais Sábios. Os melhores bens: Saúde, Felicidade e Sabedoria. Por isso é o melhor presente de Natal que podemos oferecer.



Section title (remove if not needed: 3 rows to remove)

Yoga é o controlo da frequência da ondas mentais.

O Yoga Sámkhya é considerado, ainda hoje, a filosofia mais completa de **desenvolvimento do Ser Humano**, trabalha de forma harmoniosa: o corpo físico mantendo-nos saudáveis, a energia diminuindo o cansaço, as emoções tornando-nos mais estáveis e corajosos, o mental concreto e abstrato tornando-nos mais positivos, o mental artístico explorando a nossa criatividade, o intuicional farejando o caminho certo e para além do Mental. Segundo os cientistas quânticos somos o que pensamos. Controlar o que pensamos é tomar as rédeas da nossa vida e fazer que nela aconteça o que quisermos. Assim, todos os obstáculos da nossa vida, somos nós que os lá colocamos. Esta realidade é dura, mas se a percebermos e trabalharmos para controlar a mente, vamos ter uma **vida cada vez mais feliz**.

<https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU&feature=youtu.be>

Section title (remove if not needed: select 3 rows and remove them)

Benefícios de uma boa posição. Como corrigir posições incorretas? O Yoga pode ajudar!

A vida sedentária, o trabalho prolongado à secretária, as horas sentados a ver televisão, a falta de exercício. Tudo isto contribui para más posições da coluna e consquentes prolemas e dores musculares e ósseas. Uma prática regular do yoga ajuda a evitar estes problemas ou corrigir os primeiros sintomas

<https://www.youtube.com/watch?v=OyK0oE5rwFY>



Eventos realizados



Royal Canin

Realizou-se a 21 de outubro uma aula do Yoga Sámkhya, no Hotel Campo Real, No Turcifal em Torres Vedras, na reunião anual do departamento comercial da Royal Canin Portugal. Nesta aula participaram 15 comerciais do grupo.

Section title (remove if not needed: select 3 rows and remove them)

Presença no Parlamento Mundial da Religiões

Mais uma vez o nosso Sat Guru H. H. Sat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája (Grande Mestre Internacional do Yoga Jorge Veiga e Castro) esteve presente no parlamento Mundial da Religiões, salientando o contributo do Yoga para vermos o que temos em comum.

A conferência pode ser vista na integra no site da nossa Confederação Portuguesa do Yoga (texto em inglês):

<http://yoga-samkhya.pt/en/grandsons-of-abel>



Section title (remove if not needed: 3 rows to remove)



My title

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Section title (remove if not needed: select 3 rows and remove them)

My title

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



Section title (remove if not needed: 3 rows to remove)



My title

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Section title (remove if not needed: select 3 rows and remove them)

My title

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



Section title (remove if not needed: 3 rows to remove)



My title

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Section title (remove if not needed: select 3 rows and remove them)

My title

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



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 2° andar, 4000-049 Porto

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