



SYAMATARA

YOGA E TERAPIAS INTEGRATIVAS

SEGUNDA-FEIRA

06:30 às 07:30 | Hatha Yoga

18:30 às 19:45 | Hatha Yoga

TERÇA-FEIRA

15:00 às 16:30 | Hatha Yoga

19:00 às 20:15 | Hatha Yoga

QUARTA-FEIRA

15:00 às 16:00 | Hatha Yoga * adaptado

17:00 às 18:00 | Yoga para Gestantes

19:30 às 21:00 | Hatha Yoga

QUINTA-FEIRA

08:30 às 10:00 | Hatha Yoga

19:30 às 20:45 | Hatha Yoga

SEXTA-FEIRA

06:30 às 07:30 | Hatha Yoga

15:00 às 16:30 | Hatha Yoga

18:30 às 19:45 | Yoga Restaurativo

SÁBADO

09:30 às 11:00 - Hatha Yoga

YOGA



O aluno mensalista pode praticar em qualquer horário da grade, conforme o número de aulas contratadas.

Hatha Yoga - Prática mais tradicional, utilizamos os ásanas (posturas) em conjunto com exercícios respiratórios e a meditação para promoção da saúde e bem-estar físico e mental. Todos são bem-vindos, os alunos iniciantes ou aqueles que já praticam!

Yoga para Gestantes - Prática de Hatha Yoga com variações cuidadosamente pensadas para este momento especial das gestantes.

Hatha Yoga * - Prática acolhedora e inclusiva com sequência de posturas suaves adaptadas para necessidades específicas/limitações de movimentos.

Yoga Restaurativo - É um método de Yoga terapêutico que busca o relaxamento físico, mental e emocional. Utiliza materiais conhecidos como "yoga props" (almofadas, mantas, blocos e cintos) que proporcionam apoio ao corpo e facilitam a permanência nas posturas. Um excelente convite para a pausa, entrega, quietude e meditação.

** As aulas aos domingos são ocasionais, em datas específicas, e ocorrem no estúdio ou ao ar livre (parques).

Vide calendário no estúdio.