YÔGA 5 DE OUTUBRO

SwáSthya Yôga

O SwáSthya Yôga é o nome dado à sistematização do Yôga Antigo. A nossa proposta é incrementar a sua qualidade de vida, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação e boa forma. Algumas das nossas ferramentas são a reeducação respiratória, a administração do *stress*, o melhoramento do tónus muscular e a flexibilidade, procedimentos para o aprimoramento da descontração emocional e da concentração mental. Tudo isto, em última instância, visando a expansão da lucidez e autoconhecimento.

A Nossa Casa

É um espaço de cultura e bem-estar. Um ambiente onde você poderá participar em palestras, cursos e *workshops* sobre comportamento, gastronomia, etiqueta e filosofia, bem como fazer aulas de respiração, descontração, meditação, mantras, técnicas orgânicas e outras, tanto em grupo como em *personal training*.

A Nossa Rede Mundial

Centenas de escolas independentes adotam o SwáSthya Yôga em Portugal, no Brasil, França, Inglaterra, Itália, Espanha e também nos Estados Unidos (inclusive no Havai), Argentina, Chile, etc.

Os Nossos instrutores

Garantimos a excelência técnica e profissional dos nossos instrutores, os quais são avaliados anualmente através de uma formação contínua.

Horário de Aulas

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
07h15		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes			
08h00			**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de SwáSthya Yôga		
09h30							**ONLINE** Aula de Iniciantes
10h00		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		Cursos, Workshops e Formação Profissional	Cursos, Workshops e Formação Profissional
11h00							
12h00		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de SwáSthya Yôga	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de SwáSthya Yôga	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		
13h00	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de SwáSthya Yôga		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de SwáSthya Yôga		
18h30	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes				
19h00		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes		**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de SwáSthya Yôga			
20h00	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de SwáSthya Yôga	**PRESENCIAL & ONLINE** Aula de Iniciantes				

MARCAÇÃO DE AULAS PREFERENCIALMENTE POR SMS/WHATSAPP PARA O Nº 966 852 516

MATRÍCULA (vitalícia, sem renovações periódicas)	40 €

PLANOS DE AULAS

FREQUÊNCIA	MENSAL	TRIMESTRAL	SEMESTRAL
1 Aula/semana	50 €	140 €	270 €
2 Aulas/semana	75 €	215 €	420 €
3 Aulas/semana	110 €	320 €	630 €
Livre-Trânsito	150 €	440 €	870 €
Aula Experimental	15,00 €		

PLANO PERSONAL TRAINING

1 aula	50 €
5 aulas	230 €
10 aulas	450 €

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Mensal	150 €

ESCOLA YÔGA 5 DE OUTUBRO

Avenida 5 de Outubro, 180 – R/Chão Esq. 1050-063 LISBOA

Tel. 918 760 015 GERAL@YOGA5DEOUTUBRO.ORG

WWW.YOGA5DEOUTUBRO.ORG