



## SERÕES DA BONJÓIA

14 de Junho.07 — 21h15

*Ciclo da Saúde e Bem-Estar:*

**“O Yoga – uma sabedoria multimilenária”**

“Os Portugueses chegaram à Índia há mais de 500 anos, procuravam o poder das especiarias, mas também a Sabedoria do Yoga e do Sámkhya”.

Combater o stress, reagir positivamente a situações de grande tensão, recuperar fisicamente, elevar a autoconfiança, melhorar a concentração, são alguns dos benefícios da prática do Yoga.

A **ALYO - Associação Lusa do Yoga**, sem fins lucrativos, é uma **Autoridade Mundial em Yoga** e estará, **ao Serão da Bonjóia**, para nos dar a conhecer como, no nosso dia a dia, podemos apreender e aplicar esta sabedoria multimilenária.

**Ser Saudável e Feliz, está ao alcance de todos.**

**ENTRADA LIVRE**



Quinta de Bonjóia  
Rua de Bonjóia, 185; 4300-082 Porto  
Tel. 22 5899260; [www.bonjoia.org](http://www.bonjoia.org)

