



SERÕES DA BONJÓIA

30 de Agosto.07 — 21h15
Ciclo da Saúde e Bem-Estar:
“Yoga para toda a família”

A prática do Yoga torna-nos mais pacientes, mais tolerantes, com uma sensação de bem-estar, o que nos torna mais felizes. Combater o stress, a atitude positiva perante situações adversas, a descontração, o aumento da auto-estima, o poder da concentração são alguns dos muitos benefícios 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 demonstrar como acessível é a prática do Yoga, no nosso dia a dia.

Um Serão ao ar livre, na relva, para ver e praticar.

ENTRADA LIVRE



Quinta de Bonjóia
Rua de Bonjóia, 185 - Porto
Tel. 22 5899260; www.bonjoia.org

