



MARAVISTA

Yoga. Body. Mind.

Av. de Santana no. 231, 4910-225 Moledo (ao lado da farmácia)

Espaço de Yoga em Moledo que oferece aulas de yoga e sessões de massagens terapêuticas chamadas *Pantarei Approach*.

Por causa da situação atual damos aulas online:

- Aulas de Yoga online: todos os níveis, individuais ou em grupo. Pode ser uma aula mais básica, desportiva ou relaxante
- Instrução somática: Sessões online para conectar o corpo e a mente através de um discurso guiado, de forma a explorarmos juntos o que sente e o que precisa, especialmente numa altura tão conturbada e desafiante como agora. Será usada a comunicação, a respiração e diferentes exercícios para experienciar emoções por meio do corpo, de maneira a sentir-se melhor

Para mais informações ou marcações, contacte-me por email: sabrinahilchner@gmail.com ou por telefone: 912 53 50 51

O valor das sessões online será uma retribuição monetária à sua escolha, sendo que o preço mínimo recomendado é de 5€.

