

Yoga Classes

(Presencial, Online ou Híbrido)

Aulas práticas de Yoga adaptadas ao contexto empresarial e quotidiano, combinando posturas, respiração e relaxamento para promover equilíbrio físico e mental.

OBJETIVOS

- Reduzir stress e tensão muscular
- Melhorar flexibilidade e força
- Aumentar a consciência corporal
- Promover relaxamento profundo e sono de melhor qualidade
- Melhorar o bem-estar geral e o foco mental

Público-Alvo

- Profissionais, equipas, pais e qualquer pessoa que queira praticar Yoga de forma acessível.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Posturas básicas (asanas) acessíveis
- Técnicas de respiração (pranayama)
- Sequências suaves para o dia a dia
- Relaxamento final (yoga nidra)
- Yoga para costas, stress e energia



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa.