



DISCIPLINA

HATHA YOGA

PROGRAMA

1. Hatha Yoga para seniores
2. Ásanas (posturas)
3. Pranayama (respiração bio-energética)
4. A importância do Flow no Yoga
5. Relaxamento

Tratando-se de alunas e alunos seniores, o programa letivo terá sempre em conta a condição física dos praticantes inscritos, adaptando-se à sua realidade, de modo a permitir aos alunos uma progressão adequada às suas condições e circunstâncias.