



Ficha da Disciplina – Ano letivo 2025/26	
<b>Disciplina</b>	Raja Yoga
<b>Nome do Docente</b>	Isabel Ribas
<b>E-mail do Docente</b>	
<b>Descrição Geral</b>	O Raja Yoga é o yoga da meditação que visa controlar a mente para que o corpo relaxe e para criar padrões emocionais positivos.
<b>Programa Letivo</b> <i>(aplicado a todos os anos, ou ao ano letivo a que respeita a presente ficha)</i>	Aulas de Raja Yoga.
<b>Atividades</b> <i>(visitas de estudo, etc)</i>	Não está previsto
<b>Data de elaboração</b>	23jun2025