



Terça é dia de

CHAMA PARA YOGA

das: 17:30 às 18:30



Última prática do mês. Em julho não haverão práticas!

CHAMA PARA YOGA



Venha praticar o autocuidado conosco!

KUNDALINI YOGA

Você conhece?



A Kundalini Yoga é uma ciência milenar sobre a arte de lidar com a expansão da consciência, acordando e fazendo subir a ENERGIA KUNDALINI pelo canal da espinha vertebral, atravessando e ativando os centros de energia denominados de chakras.



Ela também é denominada Yoga da Consciência, suas práticas são dinâmicas, energizantes e objetivas. Aumenta a capacidade respiratória e o nível de vitalidade física e psíquica. Estimula a harmonia dos sistemas nervoso e glandular, sincronizando-os com a rede de meridianos, chakras e corpos energéticos.



Diminuir o estresse
Melhorar o sono
Diminuir as dores no corpo
Diminuir a ansiedade
Aumentar a concentração

Benefícios do Yoga



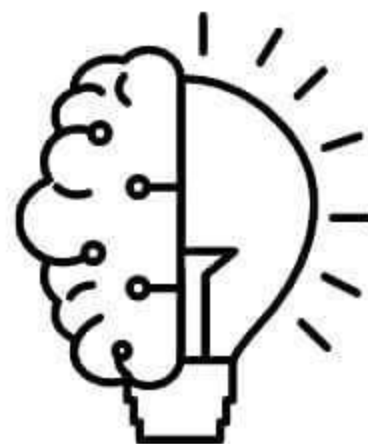
Como praticar yoga muda o seu corpo?

logo após a prática

ERE3



***Abaixa o nível
de estresse***



***Melhora a função
cerebral***



Melhora a flexibilidade

**Se até o Yoda
faz Yoga,
porque você
não faria?**



Inscreva-se!!!

Desenvolvido pelas acadêmicas do projeto de extensão CHAMA-UFPR:

RAQUEL ROCHA DE ALMEIDA PAWLOWSKI; ALLINE MARIA SAMPAIO PACHECO; LUCIANE LACHOUSKI; SOFIA JÚLIO MASTEY

CHAMA PARA YOGA



Orientação: Prof^ª Rafaela Gessner Lourenço; Prof^ª VANESSA BERTOGLIO COMASSETTO ANTUNES DE OLIVEIRA; Prof^ª Carmen Kalinowski; Prof^ª Mayra Pires Alves Machado