

# Condições especiais para os Sócios Clube novobanco

.Isenção da taxa de Inscrição

.Desconto 10% na mensalidade

.Oferta de 2 aulas gratuitas por colaborador,  
para experimentar e conhecer as instalações.

.Pode marcar a 1ª aula por WhatsApp, SMS ou  
telefone para o número 965 177 874



**CENTRO YOGA  
TELHEIRAS**

[www.centroyogatelheiras.com](http://www.centroyogatelheiras.com)

[info@centroyogatelheiras.com](mailto:info@centroyogatelheiras.com)

☎ **965 177 874**

Rua Abel Salazar 42 A, 1600-089 Lisboa

Condições válidas até 31/12/2024

## Benefícios do Yoga Sámkhya



O **Yoga Sámkhya** promove a **saúde** - é profilático - confere uma **musculatura**, e uma **flexibilidade** excepcionais e uma **boa forma** e **resistência invulgar**. Proporciona um elevado controlo **gravítico** e do **movimento**, fortalece uma coluna vertebral ergonómica, mantém um **peso saudável** e uma silhueta adequada, acentua o peristaltismo, e a circulação de retorno, e estimula a **acuidade visual**, uns **pulmões saudáveis**, e a **força da vontade**, e desenvolve a capacidade de captar, aumentar e utilizar a **energia** de forma fulgurante e permite rapidíssimas **recuperações** físicas

O **Yoga Sámkhya** aguça a **sensibilidade artística**, umenta o **desempenho profissional**, melhora extraordinariamente o **rendimento escolar**, diminui o absentismo, otimiza as funcionalidades orgânicas, **oxigena fortemente o cérebro**, e a raiz dos cabelos, aguça os reflexos, e possibilita **tomadas de decisão velozes e inspiradas** em todas as circunstâncias

**Yoga Sámkhya** combate fortemente o **stress**, proporciona um **sono** biológico noturno de máxima qualidade, fortalece o sistema **imunitário**, estimula exponencialmente o aparelho endócrino, mantendo um constante **pico hormonal de juventude**, e a sensação de auto confiança e **felicidade**, evita depressões, fomenta o romper **da solidão**, ensina a manter um **emocional positivo e altamente criativo**, e recolocando o praticante na situação Natural semelhante à **experimentada pós-férias - retemperado e vigoroso**.

## Horários a partir Novembro 2023/2024

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
<p><b>YOGA</b> . 14:00 horas . 15:00 horas . 16:00 horas . 17:00 horas</p> <p><b>YOGA</b> .18:00 horas .19:00 horas</p> <p><b>Meditação Relax/Resp.</b> 20:15 horas</p>	<p><b>YOGA</b> .08:30 horas</p> <p><b>YOGA</b> . 09:30 horas .10:30 horas .11:30 horas .13:00 horas .14:00 horas</p>	<p><b>YOGA</b> .14:00 horas .15:00 horas .16:00 horas .17:00 horas .18:00 horas</p>	<p><b>YOGA</b> .18:00 horas .19:00 horas</p> <p><b>Meditação Relax/Resp.</b> 20:15 horas</p>	<p><b>YOGA</b> .08:30 h</p> <p><b>YOGA</b> .09:30 horas .10:30 horas .11:30 horas .13:00 horas .14:00 horas</p>	<p><b>YOGA</b> .10:30 horas .11:30 horas</p>

**Legenda - Cada cor corresponde a um professor diferente**

- **As aulas do Yoga são de 60 minutos**
- **O horário refere apenas a hora de início de cada aula**
- **As aulas de Meditação/Relaxamento e exercícios respiratórios são de 30 minutos**