NYM

YOGA, MEDITAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

"Culpar-se, sentir-se vítima, não aceitar, são alguns dos principais fatores que atuam no cérebro e que levam a desequilíbrios e crises.
Olhar como agente responsável, aceitar que as pessoas pensam e agem diferente de nós
e olhar amorosamente a vida sabendo que sempre há oportunidades em qualquer situação, lhe dará força e equilíbrio.
Comece a transformar seu destino a partir do seu coração!"
Prof. Anderson Pires

As aulas

Compostas por práticas de ásanas, promovendo força e equilibrio, técnicas de respiração, relaxamento e meditação.
Particulares ou em grupo, para iniciantes ou avançados e personalizadas, focando no objetivo do aluno, sendo eles físicos ou psicológicos.

Os benefícios

- Saúde
- Equilibrio
- Força
- Relaxamento
- Concentração
- Bem-estar físico e mental

Anderson Pires é Professor de Yoga, formado na Aruna Yoga e em Anatomia aplicada ao Yoga pela Unifesp, Pós-Graduado em Biopsicologia - Módulo I (Correspondente ao Yoga Científico) e Facilitador em Meditação em Saúde na Unifesp

Informações e Inscrições:

E-mail: astrainer@gmail.com
Fones: (11) 3424-5407 / 99786-6111
Skype: anderson.souza.pires