



Hatha Yoga Flow:

"Coração em movimento"

Com Paloma Rigamonte

VENHA CONHECER O "MOVIMENTO QUE DESPERTA"



AULAS REGULARES NA CASA DA MATA

SEGUNDAS E QUARTAS
8:30



HATHA YOGA FLOW

“Coração em movimento”

Sinta a harmonia entre corpo, coração e natureza em nossas aulas de Hatha Yoga Flow no "Coração em Movimento".

As aulas acontecerão neste espaço encantador, Espaço Luz, cercado por flores e árvores, como um jardim sereno que convida ao resgate da conexão consigo mesmo e com a natureza.

Nas aulas, cada movimento é uma expressão sincera do coração, guiando você em uma jornada única de bem-estar, consciência, autocuidado, amor e autodescoberta.



Casa da Mata | Espaço Cultural e Terapêutico
Rua Frederico Preti, 211 - Mata da Praia
Vitória. Espírito Santo.

Projeto "Coração em Movimento"

O que oferecemos:



Sequências Criativas e Fluidas:

Explore posturas que fluem suavemente, conectando-se de maneira natural onde cada movimento é uma jornada de autoconhecimento. Experimente fluir entre os Asanas (posturas) com transições que se tornam uma dança harmoniosa entre corpo, mente e espírito. Permita-se ser guiado por sequências que não apenas fortalecem o corpo, mas também nutrem o seu ser, criando uma experiência única de movimento e conexão profunda.

Respiração Consciente:

Mergulhe na prática com a respiração consciente, por meio de técnicas de Pranayamas. Cada inspiração é um momento de comunhão, uma conexão sutil com o seu interior, sua verdade. A expiração se torna um suave sussurro de entrega, um deixar ir tranquilo.

Mantras:

Deixe-se envolver pelos mantras durante a prática, como suaves melodias que acariciam a mente e o corpo. Estudos conduzidos por neurocientistas sugerem que essas palavras sagradas têm o poder de dissolver os pensamentos repetitivos que sutilmente permeiam a mente, criando uma atmosfera de serenidade. Permita que essas melodias guiem sua jornada interior, criando uma ressonância que transcende os limites da prática física, oferecendo benefícios duradouros para sua saúde mental e emocional.



Técnicas:

O que oferecemos:

**Chakras e
Alinhamento
Energético:**

Explore a ativação e equilíbrio dos chakras, centros de energia vital no corpo, para promover a saúde física, mental e emocional.

**Música
Inspiradora:**

Deixe-se envolver por trilhas sonoras cuidadosamente selecionadas, amplificando a experiência do "Movimento que Desperta".

**Momentos
de Reflexão:**

Após cada aula, reserve um momento para refletir e conectar-se consigo mesmo, integrando os benefícios além do tapete.

**Yoganidra
Relaxamento
guiado**

Explore a serenidade do Yoganidra, uma prática de relaxamento guiado que mergulha nas camadas mais profundas do ser, acalmando a mente e revitalizando o corpo.





PALOMA RIGAMONTE

PROFESSORA DE YOGA

UM POUCO DA TRAJETÓRIA

É professora/instrutora de Yoga certificada pela Internacional Yoga Council, com especialização em Hatha Yoga e Vinyasa Flow. Terapeuta Ayurvérica pela Satya Escola de Ayurveda e Guardiã da medicina do Cacau com a mentora Mahê Ferreira.

Graduada em Educação Física – Licenciatura pela Universidade Federal do Espírito Santo e artista nas funções de Bailarina e/ou dançarina Profissional, cujo Registro 0001894 – DRT/ES, 2016/2.

É bailarina, professora, interprete-criadora e coreógrafa com experiências, aperfeiçoamentos práticos e pedagógicos em diversas linguagens e técnicas de dança, iniciando seus estudos em 1999.

Atualmente está cursando Bacharel em Educação Física, aprofundando seus estudos no Reiki com Ana Vitorino e iniciou seus estudos na tradição Vaishanava – ISKON.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL NA ÁREA DE YOGA

Em 2020 tornou-se Instrutora de Yoga.

Em 2021 especializou-se em Vinyasa Yoga e também começou a ministrar aulas.

Em 2022 voluntariou-se em um projeto social num CMEI ministrando yoga para crianças.

Atualmente ministra aulas de yoga coletiva e particular, online e presencial, em espaços particulares. E no CRJ (Centro de Referência das Juventudes) ministra aulas para o publico jovem (15 a 29 anos).

Em 2023 se especializou em Hatha Yoga e em Yoganidra (técnica de relaxamento profundo) pelo Marzen (Vila Velha).

CONTATO

 (27) 99986 0351

 contato@palomarigamonte.com.br

 www.palomarigamonte.com.br



Sobre as aulas

Informações

Agenda das aulas

● Segundas e Quartas

Manhãs

● 08:30 - 09:30

INVESTIMENTO -

● 1 VEZ NA SEMANA R\$ 200

2 VEZES NA SEMANA R\$ 280

Descubra o Movimento que Desperta em Cada Fibra do Seu Ser, Neste Jardim de Serenidade e Conexão. Esperamos vê-lo em breve no "Coração em Movimento"!

CONTATO

☎ (27) 99986 0351

✉ contato@palomarigamonte.com.br

📍 www.palomarigamonte.com.br

