

YOGA COM REIKI



CENTRAMENTO

Com mantra, meditações e Pranayama (técnicas de respiração)

ASANAS (POSTURAS)

Trabalhando a força, flexibilidade e concentração

RELAXAMENTO COM REIKI

Um relaxamento com Aplicação de reiki

TEMA DAS AULAS

Chakras, posturas (asanas), Mudras, mantras e meditações

SEGUNDAS - 18H30 E 20H00 NO CENTRO DE REIKI