□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□?

Secretarias: Saúde e Assistência Social
Data de Publicação: 28 de abril de 2022

A Secretaria Municipal da Saúde e Assistência Social através de um projeto disponibiliza para a população Bassanense, aulas de Yoga.
As aulas acontecem nas tardes de quinta-feira, na sala de atividades do Casme, nos seguintes horários: 13:30h, 14:45h e 16:00 horas, são três grupos, onde os alunos aproveitam esse momento para cuidarem de si mesmos.
As aulas são ministradas pela Instrutora de Yoga e Terapeuta Integrativa Mirian Furlan, os alunos tem meditação, alongamentos, posturas de Yoga, respirações, relaxamentos, conversa, é uma prática muito completa, pois cuida do corpo como um todo, unindo corpo, mente, emoções e o espiritual.
Muitas vezes o dia a dia é corrido, ou até mesmo a nossa mente agitada, e durante a prática de Yoga buscamos acalmar os “leões” que estão dentro de nós, é um desafio constante, mas é possível.
Se você tem interesse em participar dessa atividade, entre em contato com o Casme, para maiores informações, através do telefone (54) 3273-2401.
□□□□□□□□: □ □□□□ □□□ □□□á □□ □□□, □□ú□□ □ □□□□□□□□ □ □□□□ □□□ □□□á □□ □□□ê, □□□ □□□□□ □□□□!

📷 Confira algumas fotos: