

### **Aula de Yoga**

Aulas de *Hatha Yoga* para adolescentes e/ou adultos. As aulas são compostas de posturas corporais (chamadas de asanas), exercícios de respiração, alongamento, alinhamento postural e relaxamento.

É desejável que haja colchonetes e uma sala ampla e arejada.

Pode ser realizada uma aula por semana, com duração de 45 minutos, de preferência às segundas, sextas ou sábados.

### **Oportunidade ofertada por:**

Tarsila Ferreira  
tarsilagf@gmail.com  
33452989