

## Aulas de Yoga

O SBN - Sindicato dos trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, através do Pelouro Recreativo e Cultural, vem informar que estão abertas as inscrições para as aulas de Yoga.

Horário: quinta-feira das 12h às 13h  
19h às 20h  
Professora **Ana Loureiro**

sexta-feira das 19h às 20h  
Professora **Vanessa Cunha**

Local: Auditório de S. Brás, 444 | 4049 - 049 Porto  
Duração: 60 minutos

#### VALORES MENSAIS

Associados 27 € \*  
Não Associados 30 € \*

#### VALORES DE AULAS AVULSO

Associados 10 € \*  
Não Associados 13 € \*

**Esta atividade só será realizada com o número mínimo de quatro pessoas inscritas.**

As inscrições deverão ser feitas na Loja de Atendimento do SBN, na rua Cândido dos Reis, 130-2.º, 4050 - 151 Porto, telefone 223 398 843 e do e-mail: sag@sbn.pt



**Profª Vanessa Cunha**

Saudações Sindicais  
A DIREÇÃO

[WWW.SBN.PT](http://WWW.SBN.PT)

**IMPORTANTE:** Consulte, no verso desta Circular, as **INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO** bem como **SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS**

v.s.f.f. →



### Aulas de Yoga

Inscrição Nº \_\_\_\_\_

Nome Associado(a) \_\_\_\_\_ Associado Nº \_\_\_\_\_

Telemóvel \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ Ativo  Reformado

**Participantes:**

Nome completo \_\_\_\_\_ Familiar  Acompanhante

Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_ Telem \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Nome completo \_\_\_\_\_ Familiar  Acompanhante

Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_ Telem \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

**PROFESSORA:**  ANA LOUREIRO •  VANESSA CUNHA

Assinatura \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\* Ao preço por participante acresce o Seguro de Acidentes Pessoais, conforme preçário em vigor na Caravela Seguros. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 75 anos.

*“Toda a prática de Yoga tem por objetivo explorar a relação entre Prakriti e Purusa, entre a Natureza e a Alma. Trata-se de aprender a viver entre a Terra e o Céu. Essa é a difícil condição humana, a nossa alegria e a nossa desgraça, a nossa salvação e a nossa condenação. A Natureza e a Alma estão entrelaçadas.» «Para conseguir essa união, o sadhaka (praticante) tem de olhar tanto para o seu interior como para o exterior, para o enquadramento da Alma, para o Corpo.”*

**B.K.S. Iyengar**

*“Encontrei no Yoga um caminho e uma filosofia para me reencontrar. A palavra Yoga significa União e é a isso que nos propõe chegar, a um estado, sentimento de União de nós para com os outros, para com o Universo e a descoberta de que nos tratamos todos do mesmo e a União do nosso corpo com a nossa mente e a nossa Alma. É um caminho de fora para dentro que nos trás muito mais do que imaginámos quando demos o primeiro passo. Mas tudo isto não é gratuito: para o percorrer devemos cultivar a disciplina, a entrega e a procura do auto-conhecimento com honestidade. Por isso há quem diga que o Yoga não é para todos. É para quem a ele se entrega na altura certa. E esta procura acontece normalmente porque surge a necessidade duma revolução interna.”*

**Ana Loureiro**



O Yoga é um caminho para a libertação, para a felicidade, e pelo caminho muitos benefícios vamos conquistando: um bem-estar geral, uma expansão da nossa consciência, do nosso auto-conhecimento, calma, tranquilidade, saúde, flexibilidade, força, energia, vitalidade, determinação, equilíbrio e muito mais. E é isto que se pretende ir conquistando nas aulas um passo de cada vez, respeitando o ritmo de cada um.

As aulas incluem:

- **Aquietamento**
- **Mudrá**
- **Mantras**
- **Kriya**



Ana Loureiro

- **Ásanas**
- **Yoganidra**
- **Pránáyáma**
- **Meditação**



Vanessa Cunha

#### **INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO**

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de NIB 0033 0000 0388 0164 34039, e ainda o envio de **confirmação de pagamento para [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt)**.

**A falta às aulas implica o pagamento das mesmas, salvo motivo de força maior, nomeadamente, questões de saúde.**

#### **SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS**

Ao preço por participante acresce o **Seguro de Acidentes Pessoais**, conforme preçário em vigor na **Caravela Seguros**. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 75 anos.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços ou [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt)