

programa 2026

mentores Cris Bittencourt e Cesar Di Lascio

INSCRIÇÕES ABERTAS

intenção, atenção e atitude.

práticas semanais de bem-estar integral por meio da *yoga* e da *meditação*, criando pausas conscientes de reconexão.

Movimento, silêncio e respiração acalmam o sistema nervoso e cultivam equilíbrio, presença e escuta interior.

programa

2026

Equilíbrio,
foco, presença
e ação consciente.



mentores Cris Bittencourt e Cesar Di Lascio

Participar de até **4 práticas** semanais, horários disponíveis:

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
YOGA		8H			8H
MEDITAÇÃO	18H30		18H30		08:00
			19H45		

- **Encontros de Meditação semanal;**
- **Áudios guiados semanais de meditação,** para trabalhar foco, presença e consciência.

FAÇA A SUA INSCRIÇÃO



(12) 97814 2712