

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
10H	BRAHMI JUNHO TAI CHI / CHI KUNG	BRAHMI JUNHO MEDITAÇÃO	BRAHMI JUNHO PILATES	BRAHMI JUNHO YOGA	BRAHMI JUNHO PILATES	BRAHMI JUNHO YOGA (ONLINE)	BRAHMI JUNHO WORKSHOPS (ONLINE)
19H	BRAHMI JUNHO PILATES	BRAHMI JUNHO YOGA	BRAHMI JUNHO TAI CHI / CHI KUNG	BRAHMI JUNHO PILATES	BRAHMI JUNHO YOGA	BRAHMI JUNHO PILATES (ONLINE)	

Mapa de actividades - Junho de 2020

Workshops			
Tema	Conteúdo		Data
Chi Kung – Práticas de fortalecimento da Primavera	<p>A Primavera tem a ver com a circulação de energia e a energia tem tendência para ascender, tal como os rebentos. Devemos tentar estar dentro do nosso próprio ritmo para não causar stress. o corpo e a mente devem estar mais sintonizados, mais alinhados. Fígado é o órgão da Primavera.</p> <p>Na Primavera devemos desintoxicar o nosso organismo e podemos fazê-lo de diversas formas, aqui iremos fazer exercícios de Chi kung que são bons para desintoxicar os órgãos internos e articulações.</p>		dom, 07/jun
Reeducação da Postura com Osteopatia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação da Osteopatia como abordagem holística e como se funde com vários conceitos da Fisioterapia</li> <li>- Quais as alterações da postura mais comuns para quem passa muito tempo sentado</li> <li>- Que tipo de patologias podem originar estas alterações posturais</li> <li>- Dicas de correção postural e sintomatologia associada.</li> </ul>		dom, 14/jun
Confeção de Salada Rosaa	<p>Devemos comer de preferência alimentos locais e de acordo com as estações do ano.</p> <p>A Salada Rosa é uma salada muito refrescante e para acompanhar uma refeição nos dias de calor.</p>		dom, 21/jun
A importância da alimentação na atividade física	<p>Uma correta nutrição ajuda a evitar a fadiga, otimiza o período de recuperação, diminui o risco de lesões, além de garantir a correta reposição dos níveis de energia.</p>		dom, 28/jun

#### Notas:

Sábado e domingo em exclusivo online.

As aulas presenciais de segunda a sexta serão gravadas e disponibilizadas posteriormente para visualização online.