

---

## INTENSIVO TERESA CALDAS

22 e 23 de Novembro

---

Conheci a Teresa em Maio de 2008, no seu estúdio em Silves, Algarve. Não ia com qualquer expectativa. Na Índia, o yogi/yogini é o ditado pela lei kármica e são extremamente respeitados na sociedade. Apresentam características distintivas, dedicam a sua vida à prática, com uma profunda e autêntica honestidade e humildade. No entanto, subitamente no Ocidente toda a gente tem vocação para ser professor de Yoga e mesmo guru e frequentemente, sem qualquer formação, aventuram-se a ministrar classes de asana e outros ramos da árvore do Yoga... Assim, fui guiada pela minha curiosidade natural.

A Teresa hoje em dia é uma das referências mais importantes na minha prática pessoal, bem como nas minhas aulas. O que pretendo oferecer aos meus alunos e a qualquer participante que nos acompanhe ao longo deste workshop é a oportunidade de estar perante uma yogini, uma mulher que nos transporta através da pele, músculos, membranas, até ao lugar onde nada e tudo existe. O resultado de um trabalho intenso em todos os aspectos do Ashtanga Yoga, uma prática tão diferente quanto lógica, integrativa e inteligente.

Para saber mais, consulte o site [www.vijnanayoga.pt](http://www.vijnanayoga.pt)

**Orientação:** Teresa Caldas

**Local:** GAIA – Centro de Hatha Yoga  
Av. Duque de Loulé, 1 – 4ºdto, 1050-085 Lisboa

**Horário (para ambos os dias):** 09h00 – 13h00 ; 14h00 – 16h00

Sábado: prática de introdução ao método Vijnana Yoga;  
Domingo: prática avançada.

De acordo com o seu nível de prática, poderá inscrever-se para os dois dias.

**Custo:** 70,00 euros / dia, 120,00 euros se optar por fazer os dois dias de intensivo. Está incluído pequeno-almoço e almoço leve.

### **Pagamento:**

Assim que tiver informação de disponibilidade de vaga, poderá proceder ao pagamento.

Deverá fazer uma transferência bancária para o NIB 003502020003000540097, referindo no descritivo Intensivo e 1º e último nome, caso o faça através da Internet.

Solicitamos que envie um sms ou um email confirmando o pagamento para que a sua vaga fique garantida.