Durante os meses de julho, agosto e setembro o Município do Entroncamento em colaboração com Namasta Studio Yoga, promovem aulas de yoga ao ar livre.

Durante o mês de julho as aulas realizaram-se frente às piscinas municipais e continuarão no mês de agosto no Jardim Afonso Serrão Lopes (Zona Verde).

A atividade decorre todos os domingos, às 11 horas, com entrada livre, sem necessidade de inscrição prévia.

O Yoga traz diversos benefícios para a saúde, tanto de mulheres quanto de homens, porque trabalha o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que promovem o auto-conhecimento e a paz interior; aliviam a ansiedade e o stress; melhoram o equilíbrio, postura e

a coordenação motora; aumentam a concentração e memória; aumentam a flexibilidade e a força dos músculos; aliviam dores nas costas; normalizam o peso e o sono; proporcionam bom humor e diminuem a depressão, entre outras vantagens.

As aulas de Yoga ao ar livre fazem parte do projeto “Verão Ativo” promovido pelo Município do Entroncamento que conta também com Caminhadas ao Luar e Ginásios ao Ar Livre.

Esperamos por si no próximo domingo, dia 4 de agosto, às 11 horas, no Jardim Afonso Serrão Lopes (Zona Verde).

Fotografias: Namasté Studio Yoga