

# YOGA É EQUILÍBRIO NA ADVERSIDADE

## XI JORNADA

## 2ª E-JORNADA DE YOGA 2021

17 OUTUBRO 2021 | PRESENCIAL & ONLINE | 5€

MANHÃ	09:15 - 09:30	Sessão de abertura	Direção da FPY
	09:30 - 10:30	Aula de Hatha Yoga	Catherine Laugee (FIDHY / UEY)
	10:45 - 12:00	"Yoga na Saúde"	Dra. Sara Ponte
	12:15 - 13:00	Apresentação pública do projeto "O Yoga em Portugal: Diagnóstico e Prospectiva"	Grupo de trabalho FPY
TARDE	14:30 - 15:45	"Comece a Viver Agora"	Dra. Rosa Basto
	16:00 - 17:15	"Pranayama - o sopro consciente"	Atul Mulji
	17:15 - 18:00	"Conhece-te e sê tu mesmo" - Mantra Yoga Um processo simples para descobrir a riqueza interior	ISKCON - Hare Krishna Lisboa
	18:15 - 19:00	Encerramento com atribuição de Títulos Honoríficos da FPY	Direção FPY

### INFORMAÇÕES

federacaoportuguesayoga@gmail.com

### INSCRIÇÕES

<https://forms.gle/3L8SfAzPNUCKLHa37>



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga



Instituição de Utilidade Pública  
reconhecida pelo Estado Português

FUNDAÇÃO  
ORIENTE  
MUSEU



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA DE YOGA