

ESPAÇO NANCY TOLEDO DE YOGA

Venha conhecer os benefícios do Yoga, uma filosofia milenar que visa integrar o bem-estar físico mental e emocional, por meio de posturas, respirações, alongamentos, meditação e relaxamento!

AULAS ESPECIAIS PARA GESTANTES

YOGA PRÉ-NATAL

Elaboradas para as futuras mamães respeitando as mudanças físicas e psicológicas que ocorrem a cada mês!
Fortalece os músculos requisitados durante o parto, relaxa e alonga a coluna, traz autoconfiança e equilíbrio e fortalece o vínculo da mãe e seu bebê!

* **BABY YOGA = aulas para mamãe e bebês juntos!**



Instrutora Adriana Vieira

Yoga Pré-Natal

Quarta e Sextas 19h às 20 h15
20h30 às 21h45

Yoga para Todos

Terça e Quinta 20hs às 21h30

Instrutora Nancy Toledo

Yoga para todas as idades

Segunda e quinta 15h30 às 17hs
Segunda 20h às 21h30
Terça e quinta 8h30 às 10hs
Quarta 8h às 9h30

Av. Ana Costa, 311, conj 41 - Gonzada (Santos)

Adriana Vieira

Pós-graduada em Hatha Yoga pela FMU e em Iyengar Yoga

Doula certificada

Especializada em Yoga Pré-Natal e para Crianças

e-mail: yoga@adrianavieira.com.br

Fones: 13- 9787-6693 / 3113-3348

--

Nancy Toledo

Há 30 anos ensinando Yoga
Membro efetivo do Palas Athena

e-mail: nancy.toledo@yahoo.com.br

Fone: 13- 3289-1589

Saiba sobre outros horários e aulas no site:

Site: www.namaskaryoga.com.br

FAÇA UMA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA!