



PROGRAMAÇÃO

20/12 - Domingo

Aula Inicial
Orientações Gerais
Introdução ao Yoga

21/12 - 2ª feira

Aula Teórica (1ª Etapa)
Aula Prática 1

22/12 - 3ª feira

Aula Teórica (2ª Etapa)
Aula Prática 2

23/12 - 4ª feira

Aula Teórica (3ª Etapa)
Aula Prática 3

24/12 - 5ª feira

Aula Teórica (4ª Etapa)
Aula Prática 4

25/12 - 6ª feira

Aula BÔNUS Desintoxicação (Kriya Yoga)
Aula Prática 5

26/12 - Sábado

Aula Teórica (5ª Etapa)
Aula Prática 6

27/12 - Domingo

Aula Teórica (6ª Etapa)
Aula Prática 7

28/12 - 2ª feira

Aula Teórica (7ª Etapa – Meditação Parte 1)
Aula Prática 8

29/12 - 3ª feira

Aula Teórica (7ª Etapa – Meditação Parte 2)
Aula Prática 9

30/12 - 4ª feira

Aula Teórica (8ª Etapa - Iluminação)
Aula Prática 10
Encerramento