



## YOGA

O Yoga Sámkhya é uma filosofia prática milenar, vinda diretamente da Índia e que nos convida, em cada prática (sadhaná), a viver o presente e a potenciar o melhor de nós, sempre em harmonia. As suas diversas disciplinas técnicas (anga) - Pujá, Pránáyáma (respiração), Ásana, Bandha, Kryá, Mantra (kírtanam), Yoganidrá (relaxamento), Dhyána (meditação), entre outras - são adaptadas a cada indivíduo, independentemente do seu nível de prática, para permitir um desenvolvimento positivo, saudável e feliz.

### DESTINATÁRIOS

As sessões de Yoga da Noah Surf House Portugal são direcionadas para diferentes níveis de prática, existindo também sessões com uma vertente mais direcionada ao surf. As sessões são dinamizadas por um professor em grupos de 10 participantes (máximo).

### MATERIAL

Colchões e sistema de som.

### AMENITIES

Infusão quente ou fria.

### LOCAL

As sessões decorrem no estúdio 1 do ginásio da Noah Surf House Portugal, na praia ou nas arribas.

### DURAÇÃO

A sessão tem uma duração total de 1 hora.

### CONDICIONANTES

Limitações físicas e de saúde.  
Reservas mediante disponibilidade.  
Cancelamentos de reservas até às 18h do dia anterior.  
Marcações no local até às 18h do dia anterior e mediante disponibilidade.

## PREÇO

€ 17,5 / pax | 2 a 10 pax