

Yoga do Riso na praia



Yoga do Riso
Rir relaxa a mente e
oxigena o cérebro

Caminhos da Natureza – Turismo da Natureza, Lda³
Rua 7 de Junho, nº58 Leceia
2730-174 Barcarena
Tel. (+351) 962 543 289 / 98
info@caminhosdanatureza.pt

www.caminhosdanatureza.pt

Alvará DGT nº19/2005

A Caminhos da Natureza organiza um dia de caminhada com uma sessão em grupo de Yoga do Riso na praia.

A Yoga do Riso é uma técnica inovadora em grupo que ajuda a relaxar e a reduzir o stress, mantém o rosto jovem e aumenta a beleza física, favorece o relacionamento social, aumenta a criatividade e a produtividade, facilita a tomada de decisões e melhora a auto-estima.

Programa: O dia começa com uma caminhada pelas falésias durante cerca de 1:30h até um local isolado na praia. Faremos a sessão de grupo do Yoga do Riso e desfrutamos de um agradável pic-nic Caminhos da Natureza. Regresso pela praia (1:30h).

Grau de dificuldade: A – Fácil (consultar informações gerais) Duração actividade: 5 horas; Tempo caminhada: 3h; Distância aprox.: 10 Km;

Número mínimo: 10 pessoas

Equipamento obrigatório:

Calçado para andar; Pequena mochila para transportar os pertences e água; Esteira para Yoga ou toalha de praia

Inclui	Não Inclui
<ul style="list-style-type: none">- Pic-nic- Passeio pedestre com acompanhamento monitor CN- Sessão de Yoga do Riso com Líder credenciado;- Seguro de AP e RC.	<ul style="list-style-type: none">- Gastos pessoais;- Transporte para local de início do passeio

* Preços e datas de partida disponíveis em www.caminhosdanatureza.pt.

Notas:

Este folheto não dispensa a consulta das informações gerais.

Confirme já a sua reserva: +351 962 543 289 / 98