

MÊS DE MAIO DE 2025

Data	Atividade	Local	Horário	Destinatários	Descrição breve de atividade
18 de maio	Hatha Yoga Instrutora: Yuliya	Parque da Paz (local de encontro: Monumento da Paz - 10 min antes da aula)	10h30 –11h30	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres.	A aula de Hatha yoga é composta por prática de respiração, asanas (posturas) e relaxamento final, com a duração cerca de 1 hora no total. As posturas podem variar de aula para aula dependente das necessidades do grupo e condições físicas dos participantes. Necessário: roupa confortável e tapete de yoga ou toalha (de manhã a relva pode estar húmida).
31 de maio	IntuitArte Instrutora: Fernanda	Parque da Paz – “Vale do Chegadinho” (local de encontro: Estacionamento do lado do McDonalds – entrada principal - 15 min antes de atividade; saímos para local às 10.15)	10h30 –12h00	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres. Não é destinada especialmente para crianças, mas se alguém chegar com filhos será dada alguma tarefa.	Esta atividade é dedicada para despertar a criatividade, relaxamento profundo e bem-estar em geral. Composta por uma meditação inicial, cerca de 10 min, prática de pintura e uma discussão final das experiências. A pintura é realizada com tintas acrílicas para garantir a secagem mais rápida. Necessário: Trazer a tela de qualquer tamanho, água e recipiente para limpar pinceis. Se quiser usar outras matérias pode trazer – papel, lápis, pinceis. A facilitadora fornecerá as tintas acrílicas e alguns pinceis.

MÊS DE JUNHO DE 2025

14 de junho	Dança oriental FIT Instrutora: Yuliya	Local de atividade: Ramalha (o espaço por baixo da ponte do metro) <u>Ponto de encontro:</u> Paragem do metro “Ramalha” - 15 min antes da aula.	10h30 –11h30	Todos interessados a partir de 16 anos, principalmente mulheres.	A aula será composta por aquecimento do corpo, aprendizagem dos movimentos básicos e composição de uma coreografia pequena baseado nos movimentos aprendidos. Cada aula tem duração de 1 hora no total. Os movimentos podem variar de aula para aula dependente das necessidades do grupo. Necessário: roupa confortável e sapatos adequados. Pode trazer o lenço com moendas se tiver, ou algum lenço para atar à cintura.
15 de junho	Hatha yoga Instrutora: Yuliya	Parque da Paz - local de encontro: Monumento da Paz - 10 min antes da aula	10h00 –11h00	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres.	Necessário: roupa confortável e tapete de yoga ou toalha (de manhã a relva pode estar húmida).

MÊS DE JULHO DE 2025

6 de julho	Yogadança Instrutora: Yuliya	Parque da Paz (local de encontro: Monumento da Paz - 10 min antes de aula)	10h00 –11h00	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres.	Yogadança combina elementos de yoga, da dança livre e da meditação para promover o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Não é uma aula de YOGAFLOW. A parte de yoga vai ser mais fluida, mas depois acaba com movimentos da dança livre, acompanhada com música. Necessário: roupa confortável e tapete de yoga ou toalha.
12 de julho	IntuitArte Instrutora: Fernanda	Parque da Paz – “Vale do Chegadinho” (local de encontro: Estacionamento do lado do McDonalds – entrada principal - 15 min antes de atividade. Saímos para local às 10h15)	10h30 –12h00	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres. Não é destinada especialmente para crianças. Mas se alguém chegar com filhos a eles serão dadas algumas tarefas também.	Pintura é realizada principalmente com tintas acrílicas. Necessário: Trazer a tela de qualquer tamanho para pintura acrílica, água e recipiente para limpar pinceis. Se quiser usar outros materiais pode trazer – papel, lápis, pinceis etc. A facilitadora vai fornecer as tintas acrílicas e alguns pinceis.
MÊS DE AGOSTO DE 2025					
2 de agosto	Dança oriental FIT Instrutora: Yuliya	Local de atividade: Ramalha (o espaço por baixo da ponte do metro) <u>Ponto do encontro:</u> Paragem do metro “Ramalha” - 15 min antes de aula	10h30 –11h30	Todos interessados a partir de 16 anos, principalmente mulheres.	Necessário: roupa conformável e sapatos adequados. Pode trazer o lenço com moendas se tiver ou algum lenço para atar à cintura.
3 de agosto	Hatha yoga Instrutora: Yuliya	Parque da Paz (local de encontro: Monumento da Paz - 10 min antes de aula)	10h00 –11h00	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres.	Necessário: roupa confortável e tapete de yoga ou toalha (de manhã a relva pode estar húmida).
MÊS DE SETEMBRO DE 2025					
13 de setembro	IntuitArte Instrutora: Fernanda	Parque da Paz – “Vale do Chegadinho” (local de encontro: Estacionamento do lado do McDonalds – entrada principal - 15 min antes	10h30 –12h00	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres. Não é destinada especialmente para crianças. Mas se alguém chegar com	Pintura é realizada principalmente com tintas acrílicas. Necessário: Trazer a tela de qualquer tamanho para pintura acrílica, água e recipiente para limpar pinceis. Se quiser usar outros materiais pode trazer – papel, lápis, pinceis etc. A facilitadora vai fornecer as tintas acrílicas e alguns pinceis.

		da atividade. Saímos para o local às 10h15)		filhos a eles serão dadas algumas tarefas também.	
14 de setembro	Yogadança Instrutora: Yuliya	Parque da Paz (local de encontro: Monumento da Paz - 10 min antes da aula)	10h00 –11h00	Todos interessados a partir de 16 anos, homens e mulheres.	Yogadança combina elementos de yoga, da dança livre e da meditação para promover o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. <u>Não é uma aula de YOGAFLOW.</u> A parte de yoga vai ser mais fluida, mas depois acaba com movimentos da dança livre, acompanhada com música. <u>Necessário:</u> roupa confortável e tapete de yoga ou toalha (de manhã a relva pode estar húmida).

Professora/Instrutora de yoga, dança oriental e yogadança: Yuliya

Telemóvel: 938052434, Email: anahatayogaedance@gmail.com

(Formação em Hatha yoga terapêutico 60h e Hatha yoga 240h (DGERT);

Shakti Yogadança RYT 100h

Shakti Warrior Danceb (online);

Dança oriental – faz parte do grupo Diálogos Arte e movimento;

Dança movimento terapia (DMT, DGERT) – 140h e Dança movimento terapia para idosos 12h)

Fundadora: Anahata Yoga e Dança: https://www.instagram.com/anahata_yoga_dance/ e Projeto Harmonizar-te:

https://www.instagram.com/harmonizar_te/

Aulas da dança oriental e yoga na Universidade Popular Cultural

Facilitadora de “IntuitArte”: Fernanda Vasconcelos

Telemóvel: 931124837, E-mail: fernandasilvestrevasconcelos@gmail.com

(Formada em Curso de pintura; Centro de artes, Artiance: Holanda e Lições particulares com artista plástica: Sabrina Tacci, Holanda; Pintura intuitiva: Ibis escola de artes.

Fornecer aulas de pintura para crianças e workshops de pintura intuitiva)

2008-Hoje em dia: Artista Plástica, com diversas exposições, Holanda

<https://www.facebook.com/VasconcelosArt>

Colaboradora do Projeto Harmonizar-te: https://www.instagram.com/harmonizar_te/

